

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: ~~МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ~~  
Уникальный программный ключ: ~~Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение инклюзивного высшего образования~~  
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

**«Российский государственный  
университет социальных технологий»  
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.О.05 Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной  
физической культуре

образовательная программа направления подготовки

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

шифр, наименование

**Направленность (профиль)**

Физическая реабилитация

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Форма обучения заочная

Курс 1 семестр 2

Москва 2025

## Содержание

1. Аннотация
2. Методические рекомендации к лекциям
3. Методические рекомендации к практическим занятиям
4. Методические рекомендации к самостоятельной работе

## 1.АННОТАЦИЯ

Настоящие методические рекомендации разработаны для обучающихся 1 курса заочной формы обучения с учетом ФГОСЗ++ ВО и рабочей программы дисциплины «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре».

### Цель:

- овладение обучающимися практическими и методическими умениями и навыками воздействия на лица с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп во всех видах адаптивной физической культуры..

### Задачи:

- формирования умения проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;
- обучения способностям производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;
- формирования умения развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы;
- обеспечения знаниями закономерностей развития различных видов заболеваний и поражений организма человека вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию поражению;
- анализа объектов профессиональной деятельности.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Способность осуществлять научно-методическое сопровождение процесса обучения в основных видах адаптивной физической культуры

Способность оценивать

эффективность и выявлять проблемы процесса обучения в области адаптивной физической культуры

Способность применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)

Способность использовать традиционные и разрабатывать новые технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека

### В результате изучения дисциплины магистрант должен:

#### Знать:

- организационную структуру, передовой опыт, стратегии развития и основы законодательства Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры;
- методологические аспекты адаптивной физической культуры в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- социальное, эмоциональное, психологическое влияние нарушений развития, приобретенных дефектов, инвалидности, последствий ранней депривации и психологической травматизации на личность

**Уметь:**

- - выявлять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуре и спорта
- находить оптимальные решения нестандартных ситуаций, возникающих в процессе обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, опираясь на новейшие достижения в области адаптивной физической культуры;
- - использовать методы, инструменты для выявления актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов)
- - Обобщать существующий опыт применения различных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью разработки новых;

**Владеть:**

- - навыками выявления актуальных проблем отрасли, анализа научно-методических и учебно-методических материалов и написания методических и практических рекомендаций по использованию собственных разработок и результатов научных исследований;
- навыками поиска проблемных ситуаций в процессе обучения в различных видах адаптивной физической культуры с учетом знаний из смежных дисциплин
- навыками выявления актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов);
- Современными методами сбора информации по применению традиционных технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ

**Лекция 1 по теме: «Основные понятия»** Основную организационную форму обучения, направленную на первичное овладение знаниями, представляет собой лекция.

Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над курсом. Традиционная лекция имеет несомненные преимущества не только как способ доставки информации, но и как метод эмоционального воздействия преподавателя на обучающихся, повышающий их познавательную активность.

Высокая эффективность деятельности преподавателя во время чтения лекции будет достигнута только тогда, когда он учитывает психологию аудитории, закономерности восприятия, внимания, мышления, эмоциональных процессов учащихся. Требования к лекции: нравственная сторона лекции и преподавания, научность и информативность (современный научный уровень), доказательность и аргументированность, наличие достаточного количества ярких, убедительных примеров, фактов, обоснований, документов и научных доказательств, эмоциональность формы изложения, активизация мышления слушателей, постановка вопросов для размышления; четкая структура и логика раскрытия последовательно излагаемых вопросов; методическая обработка - выведение главных мыслей и положений, подчеркивание выводов, повторение их в различных формулировках; изложение доступным и ясным языком, разъяснение вновь вводимых терминов и названий; использование по возможности аудиовизуальных дидактических материалов. Перечисленные требования лежат в основе критериев оценки качества лекции.

По своей структуре лекции могут отличаться одна от другой. Все зависит от содержания и характера излагаемого материала, но существует общий структурный каркас, применимый к любой лекции. Прежде всего, это сообщение плана лекции и строгое ему следование. В план включаются наименования основных узловых вопросов лекции, которые могут послужить для составления экзаменационных билетов.

*Вводная лекция.* Она знакомит студентов с целью и назначением курса, его ролью и местом в системе учебных дисциплин. Далее дается краткий обзор курса (вехи развития данной науки, имена известных ученых). В такой лекции ставятся научные проблемы, выдвигаются гипотезы, намечаются перспективы развития науки и ее вклада в практику. Лекция имеет своей целью ознакомить студентов с программой учебной дисциплины, учебной и научной, специальной литературой, основными нормативными правовыми актами, с местом данной отрасли права в системе права Российской Федерации и ее взаимодействии с другими отраслями права, с ее научной и практической значимостью, с требованиями, предъявляемыми в период зачетно-экзаменационной сессии, в том числе и к написанию письменных, контрольных, курсовых работ, рефератов и т.д. В вводной лекции важно связать теоретический материал с правоприменительной практикой и практикой будущей работы специалистов-юристов.

*Обзорно-повторительные лекции,* читаемые в конце раздела или курса, должны отражать все теоретические положения, составляющие научно-понятийную основу данного раздела или курса, исключая детализацию и второстепенный материал.

*Обзорная лекция.* Это не краткий конспект, а систематизация знаний на более высоком уровне. Психология обучения показывает, что материал, изложенный системно, лучше запоминается, допускает большее число ассоциативных связей.

*Проблемная лекция.* Новое знание вводится как неизвестное, которое необходимо «открыть». Главное условие - реализовать принцип проблемности при отборе и обработке лекционного материала, содержания и при его развертывании непосредственно на лекции в форме диалогического общения. С помощью проблемной лекции обеспечиваются развитие теоретического мышления, познавательного интереса к содержанию предмета, профессиональная мотивация, корпоративность. Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач. Проблемная ситуация - это сложная противоречивая обстановка, создаваемая на занятиях путем постановки проблемных вопросов (вводных), требующая активной познавательной деятельности обучаемых для ее правильной оценки и разрешения. Проблемный вопрос содержит в себе диалектическое противоречие и требует для

его решения не воспроизведения известных знаний, а размышления, сравнения, поиска, приобретения и применения новых знаний. Проблемная задача в отличие от проблемного вопроса содержит дополнительную вводную информацию и при необходимости некоторые ориентиры поиска ее решения. Понятие «проблемный вопрос» и «проблемная задача» разграничиваются лишь условно, ибо проблемные вопросы могут «перерасти» в задачи, а задача - делиться на вопросы и подвопросы. Решение проблемных задач, ответ на проблемные вопросы осуществляет преподаватель (иногда прибегая к помощи обучаемых, организуя обмен мнениями). Он должен не только разрешить противоречие, найти правильный ответ на сложный вопрос, но и раскрыть технологию этого процесса, продемонстрировать приемы умственной деятельности, исходящие из диалектического метода познания сложных явлений. Это занимает существенное время, поэтому от преподавателя требуется значительная работа по предварительному отбору содержания учебного материала и подготовки «сценария» лекции.

В самом общем виде это могут быть следующие этапы (ступени) подготовки:

- 1) Анализ и отбор «ключевого», основного материала, который составляет логическое ядро курса.
- 2) Выбор основных проблем и трансформация их в проблемные ситуации (опыт показывает, что таких проблем в лекции не должно быть больше 3-4).
- 3) Продумывание, определение логики и методики разрешения каждой проблемной ситуации.
- 4) Компоновка всего лекционного содержания в целостную систему знаний и методического обеспечения.
- 5) «Проигрывание» лекции в слух или «про себя», прогнозирование успешности применения методических приемов, активизации внимания и мышления обучаемых.
- 6) Коррекция и окончательная подготовка содержания и методического арсенала лекции.

Таким образом, на лекции проблемного характера обучаемые находятся в постоянном процессе «смышления» с лектором и в конечном итоге «соавторами» в решении проблемных задач. Это приводит к значительным результатам: усвоенные таким образом знания являются собственным достоянием обучаемых, т.е. в какой-то степени знаниями - убеждениями (тем самым достигается воспитательный эффект занятия). Знания, усвоенные «активно», прочнее запоминаются и легче актуализируются (обучающий эффект занятия).

Решение проблемных задач выступает своеобразным тренингом в развитии интеллекта (развивающий эффект занятия). Знания, усвоенные «активно», более глубоки, систематизированы и обладают свойством переноса в другие ситуации (эффект развития, творческого мышления). Наконец, подобного рода усвоение повышает интерес к усваиваемому содержанию и улучшает профессиональную подготовленность (эффект психологической подготовки к профессиональной деятельности).

*Лекция-беседа.* Это наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения обучаемых в учебный процесс. Она предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество перед традиционным «монологическим» чтением лекции состоит в том, что она позволяет привлечь внимание обучаемых к наиболее важным вопросам темы, определить более адекватное для данной аудитории содержание, способы и приемы изложения учебного материала. Лекция-беседа позволяет расширить круг мнений, привлечь коллективный опыт и знания.

Активное участие студентов в лекции-беседе можно обеспечить следующими приемами.

1. Вопросы к аудитории. В ходе изложения лекции преподаватель задает обучаемым вопросы, которые предназначены не для проверки знаний, а для выяснения мнений и уровня осведомленности учащихся по рассматриваемой проблеме, степени их готовности к восприятию последующего материала. Вопросы адресуются всей аудитории. Студенты отвечают с мест. Для экономии времени вопросы рекомендуется формулировать так, чтобы на них можно было давать однозначные ответы. С учетом разногласий или единодушия в ответах преподаватель строит свои дальнейшие рассуждения, получая при этом возможность более доказательно изложить очередной тезис выступления. Вопросы могут быть относительно простые, так и носящие проблемный характер. Обучаемые, продумывая ответ на заданный вопрос, получают возможность самостоятельно прийти к тем выводам и обобщениям, которые преподаватель должен был сообщить им в качестве новых знаний, либо понять глубину и важность обсуждаемой проблемы, что в свою очередь повышает их интерес и степень восприятия

материала. При такой форме занятий преподаватель должен следить за тем, чтобы его вопросы не оставались без ответов, иначе они будут носить риторический характер и не обеспечат достаточной активизации мышления обучающихся.

2. Приглашение к коллективному исследованию (беглая мозговая атака). Лектор предлагает обучаемым с опорой на собственный опыт и знание совместно вывести комплекс требований или закономерностей рассматриваемого процесса, явления. Уточняя и дополняя внесенные предложения, он тем самым подводит под имеющееся содержание коллективного обсуждения теоретическую основу, систематизирует и «возвращает» обучаемым содержание их же высказываний уже в виде консолидированного, совместно выработанного тезиса. Таким образом, удастся не только сообщить слушателям полезную информацию, но и убедить их в необходимости сделать ее для себя руководством к действию.

*Лекция-дискуссия.* В отличие от предыдущей формы проведения занятий преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы обучающихся на его вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между ее логическими разделами. Это оживляет учебный процесс, активизирует познавательную деятельность аудитории и, что очень важно, позволяет преподавателю управлять коллективным мнением аудитории, использовать его в целях убеждения, преодоления негативных установок и ошибочных мнений некоторых обучающихся.

Разумеется, эффект достигается лишь при соответствующем подборе вопросов для дискуссии и умелом, целенаправленном управлении ею. Выбор вопросов для обсуждения должен осуществляться преподавателем заблаговременно и в зависимости от степени подготовленности обучающихся и тех конкретных дидактических задач, которые он ставит перед собой в данной аудитории.

*Лекция-визуализация* возникла как результат поиска новых возможностей реализации принципа наглядности. Психолого-педагогические исследования показывают, что наглядность не только способствует более успешному восприятию и запоминанию учебного материала, но и позволяет проникнуть глубже в существо познаваемых явлений. Это происходит за счет работы обоих полушарий, а не одного левого, логического, привычно работающего при освоении точных наук. Правое полушарие, отвечающее за образно-эмоциональное восприятие предъявляемой информации, начинает активно работать именно при ее визуализации. К числу лекций-визуализаций относятся интерактивные лекции с применением мультимедиа-технологии в обучении. Интерактивность дает возможность активно вмешиваться в процесс обучения: задавать вопросы, получать более подробные и доступные пояснения по неясным для них разделам и фрагментам излагаемого учителем учебного материала. При проведении занятия по данной методике, преподаватель может комментировать видеoinформацию, в ходе объяснения материала задавать вопросы студентам. А весь пройденный материал в течении занятия подтверждается видеоопытами, фотографиями или рисунками. Роль студента также носит активный характер; т.к. с первых минут урока студент активизирует свое внимание, отвечает на проблемные вопросы, поставленные преподавателем. По ходу объяснения материала студент может задавать интересующие его вопросы. Методика проведения такого занятия имеет существенные преимущества: Сочетание комментариев преподавателя с видеoinформацией или анимацией активизирует внимание учащихся. Не только повышает интерес к данной теме, но и обучение становится занимательным и эмоциональным, принося эстетическое удовлетворение учащимся. А преподавателю позволяет эффективнее использовать учебное время.

Лекции разрабатываются в приложении - Power Point в программе - Office, создавая необходимое количество слайдов, дополняя их видеoinформацией из электронных учебников и элементами анимации. На занятиях также рекомендуется использовать игровые моменты. Интерактивная лекция делает занятие не только красочным и ярким, но и позволяет вызвать интерес у современного студента. При этом дает преподавателю новое видение урока, позволяет переработать материал более тщательно и глубоко.

*Лекция вдвоем* - эта разновидность лекции является продолжением и развитием проблемного изложения материала в диалоге двух преподавателей. Здесь моделируются реальные ситуации обсуждения теоретических и практических вопросов двумя специалистами. Необходимо, чтобы: диалог преподавателей демонстрировал культуру дискуссии, совместного решения проблемы; втягивал в обсуждение студентов, побуждал их задавать вопросы, высказывать свою точку зрения, демонстрировать отклик на происходящее. Подготовка к лекции

с заранее запланированными ошибками состоит в том, чтобы заложить в нее определенное количество ошибок содержательного, методического, поведенческого характера, их список преподаватель приносит на лекцию и предъявляет студентам в конце. Подбираются наиболее типичные ошибки, которые обычно не выпячиваются, а как бы затушевываются. Задача студентов состоит в том, чтобы по ходу лекции отмечать ошибки, фиксировать их на полях и называть в конце. На разбор ошибок отводится 10-15 минут. При этом правильные ответы называют и студенты, и преподаватель. Такая лекция одновременно выполняет стимулирующую, контрольную и диагностическую функцию, помогая диагностировать трудности усвоения предыдущего материала.

*Лекция - пресс-конференция.* Назвав тему лекции, преподаватель просит студентов задавать ему письменно вопросы по данной теме. В течении двух-трех минут студенты формулируют наиболее интересующие их вопросы и передают преподавателю, который в течение трех-пяти минут сортирует вопросы по их содержанию и начинает лекцию. Лекция излагается не как ответы на вопросы, а как связный текст, в процессе изложения которого формулируются ответы. В конце лекции преподаватель проводит анализ ответов как отражение интересов и знаний учащихся.

*Лекция-консультация.* Эта форма занятий предпочтительна при изучении тем с четко выраженной практической направленностью. Существует несколько вариантов проведения лекции - консультации. Рассмотрим некоторые из них.

1) Занятие начинается со вступительной части, где преподаватель акцентирует внимание аудитории на ряде проблем, связанных с практикой применения рассматриваемого положения. Затем обучаемые задают вопросы: на это отводится значительная часть времени учебного занятия (до 50 %). В конце занятия проводится небольшая дискуссия, свободный обмен мнениями, завершающийся заключительным словом лектора.

2) За несколько дней до занятия преподаватель собирает вопросы слушателей в письменном виде. Первая часть занятий проводится в виде лекции, в которой преподаватель отвечает на эти вопросы, дополняя и развивая их по своему усмотрению.

Вторая часть проходит в форме ответов на дополнительные вопросы обучаемых, свободного обмена мнениями и завершается заключительным словом лектора.

3) Обучаемые заблаговременно получают материал к занятию. Как правило, он должен носить не только учебный, но и инструктивный характер, т.е. представлять собой методическое руководство к практическому использованию в ходе подготовки к лекции. Обучаемые должны изучить материал и подготовить свои вопросы к консультанту. Занятия проводятся в форме ответов на вопросы и свободного обмена мнениями. Завершить занятие преподаватель может простым подведением итогов консультации или заключительной лекцией, в которой обобщается практика применения рассматриваемого материала.

4) Первая часть занятия проводится в форме краткого сообщения о передовом опыте работы определенного должностного лица или коллектива, просмотра кино, видеофильма. Обучаемые могут и заранее получить материал с более подробным освещением этого опыта (брошюра, файл и т.д.). Вторая часть занятий строится в форме ответов преподавателя на вопросы обучаемых относительно изложенного им содержания.

5) Занятие проводится в форме групповой консультации, в которой принимают участие несколько высококвалифицированных педагогов. Использование такой формы групповой консультации эффективно при рассмотрении проблем наиболее актуальных и комплексных, (в т.ч. междисциплинарных). Занятия в форме лекции-консультации проходят активнее, если обучаемыми задается больше вопросов, которые охватывают широкое предметное содержание. Когда вопросов мало или их нет, то это объясняется тем, что: практическое применение изучаемого материала не вызывает трудностей (в таком случае достаточно традиционной лекции); тема настолько нова, что обучаемые еще не представляют себе тех трудностей, с которыми могут столкнуться на практике; обучаемые недооценивают глубину и сложность рассматриваемой проблемы, излишне доверяя своему прошлому опыту.

*Программированная лекция-консультация.* Эта форма занятий отличается от обычной групповой консультации тем, что преподаватель сам составляет и предлагает вопросы обучаемым. На подготовленные вопросы преподаватель сначала просит ответить обучаемых, а затем проводит анализ и обсуждение неправильных ответов. Групповая консультация проводится, как правило, после лекции или цикла занятий, посвященных данной теме. Таким

образом, отвечая на поставленные вопросы, студенты актуализируют полученные знания, привлекая свой опыт и показывают тем самым понимание проблемы и умение правильно применять то или иное положение в конкретной ситуации. Преимущество лекции-консультации перед другими формами проведения лекционного занятия в том, что она позволяет в большей степени приблизить содержание занятия к практическим интересам обучающихся, в какой-то степени индивидуализировать процесс обучения с учетом уровня понимания и восприятия материала каждым обучающимся. Письменная программированная лекция. Она позволяет освободить преподавателей от необходимости объяснения элементарных вопросов и направляет внимание обучающихся на новейшую проблематику. В первой половине лекционного занятия обучающиеся знакомятся с теоретическим материалом, во второй половине прочитанное комментируется, дополняется преподавателем, проводятся дискуссии по некоторым вопросам. В конце лекции обобщается самое существенное, намечаются направления самостоятельной работы обучающихся.

*Лекция с применением техники обратной связи.* При проведении такой лекции используются специально оборудованные классы для программированного обучения, где имеется возможность с помощью технических средств получать сведения от всей группы обучающихся на поставленный вопрос. Вопросы задаются в начале и конце изложения каждого логического раздела лекции. Первый – для того, чтобы узнать, насколько обучающиеся осведомлены об излагаемой проблеме. Второй – для контроля качества усвоения материала. В дальнейшем, в зависимости от количества правильных ответов преподаватель корректирует намеченный порядок изложения материала.

Таким образом, рассмотренные формы лекционных занятий позволяют в значительной степени активизировать учебно-познавательную деятельность обучающихся. При этом важно помнить, что выбор и применение той или иной формы лекции зависит от многих факторов: целей занятия, подготовленности аудитории, наличия времени, технического оснащения образовательного процесса и т.п. Наряду с научной компетентностью, значимым фактором эффективности занятий является и уровень методической подготовки преподавателя, его желания и умения освоить разнообразные приемы и средства активизирующего влияния на аудиторию.

*Методика подготовки и чтения лекции.* Цели и мотивы подготовки и чтения лекции Цели лекции – это представляемые результаты, т.е. то, чего хочет достигнуть преподаватель: чему научить, дать больше нового материала, что воспитать, поставить ряд проблем или наметить ориентиры для самостоятельного его изучения обучающимися. Определение целей лекции зависит от ее вида: одно дело установочная лекция для заочников, совсем иное обзорная лекция для выпускников или лекция по отдельной научной проблеме для преподавателей.

Своеобразной по своим целям является вводная лекция: в ней обучающиеся знакомятся с программой, порядком изучения предмета, основной литературой и т.д. Лекции спецкурсов от текущих лекций систематического курса отличаются более углубленным анализом различных научных школ, концепций, направлений. Обычно на лекции по юриспруденции преподаватель ставит 4-5 целей (которые фиксируются в плане лекции): образовательная цель – сформировать представления, первичные знания и т.д. по теме; воспитательная цель – формировать направленность, интерес и т.д. развивающая цель – развивать свойство или качество психики, связанное с темой лекции; психологической подготовки – формировать психологическую готовность к будущей профессиональной деятельности юриста к умелому использованию психологических знаний на практике и т.д. саморазвития и самосовершенствования.

Уяснение указанных целей лекции по той или иной теме преподавателем помогают ему определить план ее изложения, отобрать нужный материал, учесть особенности аудитории, целеустремленно рассмотреть основные вопросы, направить самостоятельную работу обучающихся. Мотивы подготовки и чтения лекции преподавателем – это побудители его активности, придающие тот или иной смысл его деятельности.

Такими мотивами могут быть: чувство ответственности за качество лекции, интерес преподавателя к предмету, процессу объяснения и передаче знаний, желание помочь учащимся овладеть сложным материалом и т.д. Различают мотивы постоянно действующие (чувство долга, чувство ответственности и др.) и ситуативные (ясное понимание задач очередной лекции, необходимости тщательной подготовки к ней и др.)

Принципы отбора материала лекции:

1) Основным принципом отбора материала для лекции является целеполагание, когда отбираемый материал отвечает поставленной преподавателем цели лекции и позволяет достичь ее, т.е. целесообразен. Отбираемый материал должен служить решению конкретных задач, позволяющих достичь общей цели лекции.

2) Второй важный принцип отбора необходимого содержания для изложения в лекции - это учет уровня подготовки студентов. Если студенты впервые изучают учебную дисциплину по юриспруденции (это, как правило, первокурсники вузов), то нужно предусмотреть фактические данные (жизненные примеры, знакомые студентам, какие-то цифры, иллюстрирующие количественную сторону психических явлений и т.д.), которые помогут доходчиво объяснить психическую деятельность. Кроме того, обязательно нужно заранее продумать, какие научные понятия ввести в учебный оборот и как их разъяснить.

Учитывая особенности учебного процесса в рамках различных форм подготовки специалистов-юристов (дневная, заочная, ускоренная, второе высшее образование, экстернат) лектор преподаватель должен использовать в своей педагогической деятельности и соответствующую лекционную форму подачи слушателям (студентам) позитивного тематического материала.

3) В качестве третьего принципа, которым руководствуется лектор при отборе материала для лекции, можно назвать ориентацию на последующие практические занятия и самостоятельную работу студентов с литературой. Если, например, психические познавательные процессы намечено отработать на практических занятиях в форме тестовых испытаний, решения психологических задач в сочетании с объяснениями преподавателя, то нет нужды подробно излагать их в лекции, а можно ограничиться общей характеристикой каждого из процессов с точки зрения их функций в деятельности личности, а также показом их социально-исторической природы со ссылкой на соответствующие труды ученых. Словом, более общее и принципиальное нужно отобрать для лекции, а все частное и конкретное, являющееся составными элементами этого общего, может быть отнесено на самостоятельную работу и на практические занятия.

4) Четвертый принцип отбора материала для лекции состоит в учете того, какой литературой будут пользоваться студенты при самостоятельной работе, вернее, какими реальными возможностями они располагают при существующем ныне явном дефиците научной психологической литературы, когда даже хрестоматии издаются на всю страну тиражом лишь в 15-20 тыс. экземпляров, новые исследования в психологии имеют тираж менее 1 тыс., а оригинальные теоретические труды - в пределах 5-10 тыс. экземпляров. Данное обстоятельство вынуждает преподавателя отбирать для изложения в лекции больше того теоретического материала, который студенты не найдут в учебниках, а первоисточники окажутся малодоступными. Тогда материал учебников может в лекции получить лишь краткое комментирование, чтобы студенты имели только теоретическое и экспериментальное обоснование лаконично сформулированных положений учебника или учебного пособия. Руководствуясь данным принципом отбора материала, преподаватель по сути дела распределяет его между лекцией и самостоятельной работой студентов, беря на долю лекции наиболее сложное и труднодоступное и отсылая студентов к литературе общедоступной.

Темы лекций определяются в соответствии с рабочей программой и тематическим планом занятий, хотя они могут несколько изменяться по ходу курса. Следует также ознакомиться с новыми публикациями, как монографическими, так и периодическими изданиями, учебниками, материалами судебной практики. Чтение лекций по определенной теме должно опережать практическое занятие, для того, чтобы материал, предложенный в ходе лекции, мог быть использован при подготовке к практическому занятию.

Способы подготовки и чтения лекции определяются на основе соотношения ее целей с конкретными условиями и задачами деятельности преподавателя (кому читается лекция, предполагаемое содержание и прогнозируемые результаты и т.д.). В зависимости от этого в одном случае преподаватель может выбрать способ глубокого теоретического анализа проблемы, в другом – ведущую роль отвести демонстрации ярких, запоминающихся фактов. Особое значение для активизации мыслительной деятельности обучаемых имеет проблемное изложение, когда лектор не делает готовых, однозначных выводов, а как бы рассуждает, оппонирует, высказывает научные предположения и, тем самым, подводит слушателей к самостоятельной формулировке выводов.

Посещение лекционных занятий и активная работа обучающегося на таких занятиях позволяет ему сформировать базовые теоретические понятия по дисциплине, овладеть общей логикой построения дисциплины, усвоить закономерности и тенденции науки гражданского права. При этом обучающемуся рекомендуется быть достаточно внимательным на лекции, стремиться к пониманию материала конкретной темы дисциплины, а при возникающих трудностях в освоении материала и вопросах, своевременно обращаться к лектору за пояснениями, уточнениями или при дискуссионности рассматриваемых вопросов, получения от лектора собственной научной точки зрения как ученого.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов разделов и тем, определенных в рабочей программе дисциплины.

Лекционный курс предназначен дать наибольший объем информации и обеспечить более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству, обучающийся на самостоятельное изучение материала.

Работа над материалами лекции во внеаудиторное время предполагает более глубокое рассмотрение вопросов темы с учетом того, что на лекционном занятии невозможно полно осветить все вопросы темы.

Для глубокой проработки конкретной темы обучающийся должен:

- а) внимательно прочитать лекцию (возможно несколько раз);
- б) рассмотреть вопросы темы или проблемы по рекомендованной преподавателем имеющейся учебной, учебно-методической литературе, ознакомиться с подходами по данной теме, которые существуют в современной научной литературе (проанализировать рекомендованные монографии, статьи в журналах, тезисы научных докладов и выступлений).

Кроме того, при глубокой проработке темы дисциплины обучающийся может пользоваться материалами, которые представляют эксперты, специалисты в области права в информационной сети «Интернет», при этом следует использовать материалы, представленные на официальных сайтах.

Изучая тему в теоретическом аспекте обучающийся, может пользоваться как литературой библиотеки университета, так и использовать электронные библиотеки в сети «Интернет», с которыми у образовательной организации заключен договор или в которых студент самостоятельно зарегистрировался. Обучающемуся при изучении дополнительной литературы необходимо понимать, что законодательство и подзаконные нормативные акты подвержены постоянному изменению и дополнению, в силу чего следует изучать материал учебников, учебных пособий и иной учебной литературы параллельно с текстом нормативных актов в их последней редакции.

### **Темы лекций**

1. Содержание и структура урока оздоровительной направленности. Зоны интенсивности на занятиях оздоровительно направленности.
2. Режимы работы мышц при различных видах оздоровительных тренировок.
3. Физиологические механизмы, обеспечивающие двигательную активность на фитнес тренировках различной направленности (аэробная, силовая, с использованием восточной и европейской оздоровительных гимнастик).
4. Виды фитнес тренировок различной направленности (аэробная, силовая, с использованием восточной и европейской оздоровительной гимнастики). Контроль физического состояния при фитнес тренировках.
5. Понятие о здоровье. Физиологические критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье
6. Спецконтингент (дети, женщины, люди пожилого возраста).

7. Возрастные особенности развития детского организма;
8. Особенности функционирования женского организма
9. Особенности старения организма.
10. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для детей различных возрастных групп. Особенности планирования нагрузок.
11. Контроль за физической подготовленностью детей. Виды программ для различных возрастных групп.
12. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для женщин.
13. Особенности развития физических качеств у женщин. Специфика выбора программы тренировок.
14. Особенности использования упражнений силовой и аэробной направленности.
15. Особенности построения оздоровительной фитнес тренировки с пожилыми людьми.
16. Выбор вида двигательного режима в зависимости от стиля жизни пожилых людей.
17. Подбор упражнений силовой и аэробной направленности оздоровительной фитнес тренировки.
18. Показания и противопоказания для занятий оздоровительными фитнес тренировками.

### Перечень основной литературы

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1003622> Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О. В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы MBA). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1021494>
8. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497197> (дата обращения: 04.04.2022).
9. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст: электронный //

ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453942> (дата обращения: 04.04.2022).

### Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431> (дата обращения: 04.04.2022).

2. Дробышева, С. А. Основы адаптивной двигательной рекреации. Курс лекций / С. А. Дробышева. — Волгоград: ВГАФК, 2016. — 59 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158063> (дата обращения: 04.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### Практическое занятие 1 по теме 1: «Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках различной направленности».

#### Вопросы:

1. Классификация физических упражнений в адаптивной физической культуре.
2. Подходы к классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре
3. Виды оздоровительных тренировок.

#### Практические задания:

1. Методика освоения цигун. Применение цигун в адаптивной физической культуре.
2. Подвижные игры для детей с ДЦП.

#### Методические рекомендации

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия,
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практическое задание, а затем объяснить методику его решения.

#### Источники и литература для подготовки:

##### Перечень основной литературы

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622> Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>

3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы MBA). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие  
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1021494>

## **Практическое занятие 2 по теме «Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности».**

### **Вопросы:**

1. Контроль физического состояния при фитнес тренировках: виды, порядок.
2. Отличительные особенности ритмической гимнастики.
3. Схемы составления комплекса ритмической гимнастики.

### **Практические задания:**

1. Особенности адаптивного физического воспитания у детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.
2. Система ушу. Применение ушу в адаптивной физической культуре.

### **Источники и литература для подготовки:**

#### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622> Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы MBA). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие

6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1021494>

### **Практическое занятие 3 по теме «Введение в оздоровительно - реабилитационный фитнес».**

#### **Вопросы:**

1. Основные виды современного оздоровительного фитнеса.
2. Методические приемы адаптивных технологий в двигательной реабилитации при ДЦП.
3. Физическое развитие и физическая подготовленность как факторы физического здоровья.

#### **Практические задания:**

1. Система Хатха-йога. Терапевтические эффекты асан.
2. Подвижные игры для глухих и слабослышащих детей.

#### **Методические рекомендации**

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия,
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практическое задание, а затем объяснить методику его решения.

#### **Источники и литература для подготовки:**

##### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622> Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы MBA). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
  6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/930921>

7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1021494>

#### **Практическое занятие 4 по теме «Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом».**

##### **Вопросы:**

1. Определение соответствия величины нагрузок функциональным возможностям организма: методы, особенности.
2. Возрастные особенности развития детского организма.
3. Особенности старения организма.

##### **Практические задания:**

1. Адаптивное физическое воспитание детей с нервными заболеваниями.
2. Организация и проведение игры мини-футбола с детьми, имеющими нарушение интеллекта

##### **Методические рекомендации**

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия,
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительно литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практическое задание, а затем объяснить методику его решения.

## Источники и литература для подготовки:

### Перечень основной литературы

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622> Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О. В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы MBA). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие  
/ Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/930921>
6. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1021494>

## Практическое занятие 5 по теме «Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми».

### Вопросы:

1. Необходимость занятий физической культурой в дошкольном возрасте.
2. Средства и формы физкультурно-оздоровительных занятий в детском саду и дайте им характеристику
3. Основные направления модернизации физического воспитания в школе.

### Практические задания:

1. Безбарьерная среда в адаптивной физической культуре.
2. Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре.

### Методические рекомендации

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия,
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практическое задание, а затем объяснить методику его решения.

### Источники и литература для подготовки:

#### Перечень основной литературы

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622> Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы MBA). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>

5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие

### **Практическое занятие 6 по теме «Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами».**

#### **Вопросы:**

1. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для женщин.
2. Особенности развития физических качеств у женщин.
3. Основные приемы регулирования нагрузки при занятиях с женщинами.

#### **Практические задания:**

1. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
2. Характеристика западных оздоровительных технологи

#### **Методические рекомендации**

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия,
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практическое задание, а затем объяснить методику его решения.

#### **Источники и литература для подготовки:**

##### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622> Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы МВА). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие

## **Практическое занятие 7 по теме «Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми».**

### **Вопросы:**

1. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
2. Основные методические правила занятий оздоровительной физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте
3. Подбор упражнений силовой направленности оздоровительной фитнес тренировки при занятиях с пожилыми людьми.

### **Практические задания:**

1. Развитие аэробики в России.
2. Характеристика восточных оздоровительных технологий

### **Методические рекомендации**

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия,
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практическое задание, а затем объяснить методику его решения.

### **Источники и литература для подготовки:**

#### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622> **Попов Ю. И.**
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы МВА). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное

пособие

6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1021494>

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

**Самостоятельная работа по теме «Основные понятия, используемые в оздоровительных тренировках различной направленности».**

**Вопросы:**

1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
3. Специфика организации активного отдыха дошкольников

##### **Методические рекомендации**

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к лекции заключается в рассмотрении общих научных основ и анализе конкретных процессов и факторов, определяющих содержание темы.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому занятию включает подбор материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа, а также решение ситуационных и практических заданий. В связи с этим студентам рекомендуется детально разобрать теоретические вопросы лекционного курса, а затем закрепить материал в процессе решения проблемных ситуаций, задач.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы, то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Решение проблемных задач следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями и схемами. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. При подготовке к зачету студентам рекомендуется:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к практическим занятиям в течение семестра.

- соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе.

При подготовке к зачету рекомендуется делать краткие записи для формирования четкой логической схемы ответа на вопрос.

##### **Источники и литература для подготовки:**

###### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622>Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М.

Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/997138>

3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. — СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы МВА). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1021494>

## **Самостоятельная работа по теме «Структура и содержание занятий оздоровительных тренировок различной направленности».**

### **Вопросы:**

1. Содержание и организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления.
2. Организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства.
3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

### **Методические рекомендации**

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к лекции заключается в рассмотрении общих научных основ и анализе конкретных процессов и факторов, определяющих содержание темы.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому занятию включает подбор материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа, а также решение ситуационных и практических заданий. В связи с этим студентам рекомендуется детально разобрать теоретические вопросы лекционного курса, а затем закрепить материал в процессе решения проблемных ситуаций, задач.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы, то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Решение проблемных задач следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями и схемами. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. При подготовке к зачету студентам рекомендуется:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к практическим занятиям в течение семестра.

- соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе.

При подготовке к зачету рекомендуется делать краткие записи для формирования четкой логической схемы ответа на вопрос.

### **Источники и литература для подготовки:**

#### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622Попов Ю. И.>
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL:

<https://new.znanium.com/catalog/product/997138>

3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы МВА). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1021494>

## **Самостоятельная работа по теме «Введение в оздоровительно - реабилитационный фитнес».**

### **Вопросы:**

1. Возрастные особенности детей школьного возраста.
2. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
3. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ

### **Методические рекомендации**

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к лекции заключается в рассмотрении общих научных основ и анализе конкретных процессов и факторов, определяющих содержание темы.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому занятию включает подбор материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа, а также решение ситуационных и практических заданий. В связи с этим студентам рекомендуется детально разобрать теоретические вопросы лекционного курса, а затем закрепить материал в процессе решения проблемных ситуаций, задач.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы, то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Решение проблемных задач следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями и схемами. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. При подготовке к зачету студентам рекомендуется:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к практическим занятиям в течение семестра.

- соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе.

При подготовке к зачету рекомендуется делать краткие записи для формирования четкой логической схемы ответа на вопрос.

## Источники и литература для подготовки:

### Перечень основной литературы

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622> **Попов Ю. И.**
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. — СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы МВА). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1021494>

## Самостоятельная работа по теме «Анатомо-физиологические аспекты при работе со спецконтингентом».

### Вопросы:

1. Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурно-спортивного движения.
2. Организация управления физической культурой и спортом на федеральном уровне.
3. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах.

### Методические рекомендации

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к лекции заключается в рассмотрении общих научных основ и анализе конкретных процессов и факторов, определяющих содержание темы.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому занятию включает подбор материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа, а также решение ситуационных и практических заданий. В связи с этим студентам рекомендуется детально разобрать теоретические вопросы лекционного курса, а затем закрепить материал в процессе решения проблемных ситуаций, задач.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения,

исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы, то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Решение проблемных задач следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями и схемами. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. При подготовке к зачету студентам рекомендуется:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к практическим занятиям в течение семестра.

- соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе.

При подготовке к зачету рекомендуется делать краткие записи для формирования четкой логической схемы ответа на вопрос.

### **Источники и литература для подготовки:**

#### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1003622> **Попов Ю. И.**
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы МВА). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1021494>

## **Самостоятельная работа по теме «Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с детьми».**

### **Вопросы:**

1. Специфика физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
2. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ.
3. Возрастные особенности лиц юношеского возраста.

### **Методические рекомендации**

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к лекции заключается в рассмотрении общих научных основ и анализе конкретных процессов и факторов, определяющих содержание темы.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому занятию включает подбор материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа, а также решение ситуационных и практических заданий. В связи с этим студентам рекомендуется детально разобрать теоретические вопросы лекционного курса, а затем закрепить материал в процессе решения проблемных ситуаций, задач.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы, то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Решение проблемных задач следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями и схемами. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. При подготовке к зачету студентам рекомендуется:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к практическим занятиям в течение семестра.

- соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе.

При подготовке к зачету рекомендуется делать краткие записи для формирования четкой логической схемы ответа на вопрос.

## Источники и литература для подготовки:

### Перечень основной литературы

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1003622> **Попов Ю. И.**
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. — СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы MBA). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1021494>

## Самостоятельная работа по теме «Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с женщинами».

### Вопросы:

1. Методические основы физического воспитания учащейся молодёжи.
2. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях.
3. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах.

### Методические рекомендации

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к лекции заключается в рассмотрении общих научных основ и анализе конкретных процессов и факторов, определяющих содержание темы.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому занятию включает подбор материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа, а также решение ситуационных и практических заданий. В связи с этим студентам рекомендуется детально разобрать теоретические вопросы лекционного курса, а затем закрепить материал в процессе решения проблемных ситуаций, задач.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы, то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Решение проблемных задач следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно

сопровождать комментариями и схемами. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. При подготовке к зачету студентам рекомендуется:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к практическим занятиям в течение семестра.

- соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе.

При подготовке к зачету рекомендуется делать краткие записи для формирования четкой логической схемы ответа на вопрос.

## **Источники и литература для подготовки:**

### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1003622> **Попов Ю. И.**
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/997138>
3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы MBA). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/930921>
7. Тихомирова О. Г. Управление проектами: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Г. Тихомирова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 273 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1021494>

## **Самостоятельная работа по теме «Современные технологии оздоровительной тренировки при занятиях с пожилыми людьми».**

### **Вопросы:**

1. Возрастные особенности людей зрелого возраста.
2. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста.
3. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста

### **Методические рекомендации**

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине осуществляется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к лекции заключается в рассмотрении общих научных основ и анализе конкретных процессов и факторов, определяющих содержание темы.

Самостоятельная работа студентов при подготовке к практическому занятию включает подбор материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа, а также решение ситуационных и практических заданий. В связи с этим студентам рекомендуется детально разобрать теоретические вопросы лекционного курса, а затем закрепить материал в процессе решения проблемных ситуаций, задач.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы, то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Решение проблемных задач следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями и схемами. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. При подготовке к зачету студентам рекомендуется:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к практическим занятиям в течение семестра.

- соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе.

При подготовке к зачету рекомендуется делать краткие записи для формирования четкой логической схемы ответа на вопрос.

### **Источники и литература для подготовки:**

#### **Перечень основной литературы**

1. Антонов Г. Д. Управление проектами организации [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Антонов, О. П. Иванова, В. М. Тумин. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 244 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1003622>Попов Ю. И.
2. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебник / Базилевич А. И. [и др.]; под ред. Н. М. Филимоновой, Н. В. Моргуновой, Н. В. Родионовой. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 349 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/997138>

3. Благов Ю. Е. Управление проектами в области социального предпринимательства [Электронный ресурс]: учебное пособие / Благов Ю. Е. – СПб.: СПбГУ, 2017. - 164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1001420>
4. Попов Ю. И. Управление проектами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Попов, О.В. Яковенко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 208 с. — (Учебники для программы МВА). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/983557>
5. Поташева Г. А. Управление проектами (проектный менеджмент) [Электронный ресурс]: учебное пособие
6. / Г. А. Поташева. — Москва : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/930921>