

**Приложение 1 к РПД Основы закаливания юных северян
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура.
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,
спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
Форма обучения – очная
Год набора – 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Основы закаливания юных северян
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2022

I. Методические рекомендации

1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а

также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

1.5 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;

- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.6 Методические рекомендации по составлению кроссворда

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

1.7 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации,

3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.7 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа

преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

II. Планы практических занятий

Тема 1. Сезонные ритмы и закаливание детского организма в условиях Арктической зоны (2 часа)

План:

1. Полезные приспособительные результаты.
2. Неблагоприятные условия Севера.
3. Особенности жизнедеятельности ребенка в Заполярье.
4. Особенности обмена веществ.
5. Особенности питания на севере.
6. Теплопродукция.
7. Адаптация к низкой температуре.

Литература: [2, с. 6-16]; [4, с. 55-58].

Вопросы для самоконтроля:

1. Влияние низкой температуры на организм ребенка.
2. Физиологические закономерности регуляции функций в этих условиях Арктической зоны.

Задания для самостоятельной работы:

1. Перечислите неблагоприятные климатические факторы Севера.
2. Сравните физиологические параметры кардио-респираторных показателей детей Заполярья и детей, проживающих в более комфортном климате.

Тема 2. Холодовое, тепловое, контрастное воздействие на организм. Процессы, активизирующие иммунную систему (4 часа)

План:

1. Особенности терморегуляции у детей дошкольного и школьного возраста.
2. Влияние холода на организм и ответная реакция активации
3. Тепловые процедуры, как активизатор защитных сил организма.
4. Чередование горячих и холодных закаливающих мероприятий, расширение «температурного коридора».

Литература: [2, с. 6-16]; [4, с. 55-58].

Вопросы для самоконтроля:

1. Реакция организма на возрастание температуры.
2. Реакция организма на охлаждение организма.

Задания для самостоятельной работы:

1. Воздействие на организм холодных процедур.
2. Воздействие на организм тепловых процедур.
3. Воздействие на организм контрастных процедур.

Тема 3. Природные факторы и средства, используемые для закаливания и оздоровления детского организма (4 часа)

План:

1. Воздействие главных экологических факторов на организм человека.
2. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3. Общие рекомендации при проведении закаливающих и водных процедур.
4. Противопоказания закаливающим и водным процедурам

Литература: [1, с. 44-68]; [2, с. 31-54]; [4, с. 55-58].

Вопросы для самоконтроля:

1. Температурный режим в помещениях образовательных учреждений в осенне-зимнее время.
2. Классификации методов закаливания, в зависимости от используемых природных средств.
3. Противопоказания к применению закаливающих процедур.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте таблицу температурного режима в помещениях образовательных учреждений в осенне-зимнее время.
2. Составьте классификацию методов закаливания, в зависимости от используемых природных средств (фактор, польза, опасность, способы предотвращения).

Тема 4. Программы закаливания (12 часов)

План:

1. Специфические и неспецифические закаливающие процедуры.
2. Методы закаливания по «охвату» воздействия на организм человека.
3. Средства, используемые для закаливания детей.
4. Расписание здоровья. Программы закаливания.
5. Методические рекомендации, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих мероприятий в образовательных учреждениях.

Литература: [1, с. 44-68]; [2, с. 31-54]; [3, с. 12-38].

Вопросы для самоконтроля:

1. Специфические и неспецифические закаливающие процедуры.
2. Местные и общие процедуры закаливания.
3. Средства закаливания.
4. Ежедневные, еженедельные закаливающие мероприятия для программы здоровья.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте методические рекомендации, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих мероприятий в образовательных учреждениях.
2. Составьте программу закаливания с учетом индивидуальных особенностей по заданным параметрам