



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИГО  
Г.Е. Абрамзон

01.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль/специализация) программы  
История и обществознание

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Педагогического образования и документоведения
Курс	2
Семестр	4

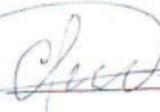
Магнитогорск  
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

31.01.2022, протокол № 7

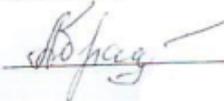
Зав. кафедрой



С.С. Великанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО  
01.02.2022г. протокол № 6

Председатель



Т.Е. Абрамзон

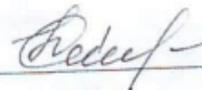
Согласовано:

Зав. кафедрой всеобщей истории



М.Н. Потемкина

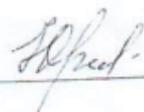
Рабочая программа составлена:  
профессор кафедры ПОиД, д-р пед. наук



Н.Я. Сайгушев

Рецензент:

доцент кафедры ДиСО, канд. пед. наук



С.Н. Юревич

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ С.С. Великанова

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Методология научного исследования» являются формирование профессионально-педагогической компетентности будущего специалиста, овладение студентами теоретико-методологическими и прикладными знаниями, а также технологическими и практическими умениями в области методологии научного исследования, воспитание отношения к знаниям как личностным и профессионально значимым, развитие способностей студентов в области научного исследования, творчества, установки на самообразование и самосовершенствование.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Методология научного исследования входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Педагогика

Психолого-педагогическая диагностика

Культурология

Личностно-профессиональное саморазвитие

Психология

Основы математической обработки информации

Теории и технологии взаимодействия участников образовательных отношений

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Информационные технологии в образовании

Проектная деятельность

Производственная - воспитательная практика (в качестве классного руководителя)

Производственная - педагогическая практика

Теория и методология истории

Источниковедение

Продвижение научной продукции

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Методология научного исследования» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.1	Планирует и проводит научные исследования в области педагогической деятельности
ОПК-8.2	Использует специальные научные знания для повышения эффективности педагогической деятельности

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 32,9 акад. часов;
- аудиторная – 32 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,9 акад. часов;
- самостоятельная работа – 75,1 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Сущность науки								
1.1 Определение науки. Цель науки. Задачи науки. Функции науки. Классификация наук. Виды наук по методу познания	4	2			5	практическая работа	тест	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		2			5			
2. Методология исследования								
2.1 Понятие методологии. Методология педагогического исследования. Иерархии методологии. Направленность педагогических исследований. Уровни педагогических исследований. Основные компоненты научно-педагогического исследования. Взаимосвязь понятий «методология».	4	2			5	практическая работа	тест	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		2			5			
Итого за семестр		16		16	75,1		зао	
3. Понятие о научном познании								
3.1 Познание. Виды познания. Процесс познания. Теория, структура теории.	4					практическая работа	тест	
Итого по разделу								
Итого за семестр		0	0	0				
4. Научно-методологические подходы								

4.1 Личностно-ориентированный подход. Системный подход Деятельностный подход Антропологический подход Культурологический подход Аксиологический подход Субъектный подход Компетентностный подход Диалоговый подход Контекстный подход Социально-	4	6			20	практическая работа	Рецензия на статью д.э.н., проф. НГУ Ю.М. Березкина «Современные проблемы научных знаний»	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		6			20			
5. Методы исследования								
5.1 Понятие метода исследования. Классификация методов исследования. Принципы выбора методов исследования. Теоретические методы исследования. Эмпирические методы исследования.	4			4	20	практическая работа	контрольная работа	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу				4	20			
6. Теоретико-практические основы организации научного педагогического								
6.1 Понятие о научно-педагогическом исследовании, его целях и задачах, структуре	4	2				практическая работа	тест	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		2						
7. Понятие о библиографическом поиске и методике его осуществления								
7.1 Понятие о библиографическом поиске и методике его осуществления. Понятие об анализе литературы и его месте в научном исследовании. Обзор литературы как параметр исследования. Способы анализа литературных источников.	4	2		4	6	практическая работа	Составление библиографического списка	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		2		4	6			
8. Понятие о параметрах научно-педагогического исследования и методика их определения								
8.1 Понятие о параметрах научного педагогического исследования и методика их определения. Понятие о противоречии в научных педагогических	4	2				практическая работа	написание отзыва на научную статью	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		2						

9. Определение структуры научного исследования									
9.1	Определение структуры научного исследования	4					практическая работа	тест	ОПК-8.2
Итого по разделу									
10. Формы представления научного исследования									
10.1	Формы представления научного исследования	4			6	10	практическая работа	Отзывы, рецензии на научную статью	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу				6	10				
11. Итоговое занятие									
11.1	Повторение , итоги по курсу	4			2	9,1	практическая работа	зачет	
Итого по разделу				2	9,1				
Итого за семестр		16		16	75,1			зао	
Итого по дисциплине		16		16	75,1			зачет с оценкой	

## **5 Образовательные технологии**

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся:

1.1 Игровые технологии

1.2 Технология современного проектного обучения: разработка группового проекта.

3 Интерактивные технологии:

3.1.ИТ-методы;

3.2. Работа в команде по составлению презентации;

3.3.Кейс-стади на практических занятиях;

3.4. Проблемные методы;

3.5.Дискуссии разных видов.

4.Решение проблемных задач и заданий.

5. Технология коммуникативного обучения

6. Информационно-коммуникативные технологии:

6.1. Технологии применения средств ИКТ;

6.2 Технологии использования интернета.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Методология научного исследования : учебник / А.О. Овчаров, Т.Н. Овчарова. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 304с.Режим доступа <http://new.znaniium.com>]. — (Высшее образование: Магистратура). — [www.dx.doi.org/10.12737/357](http://www.dx.doi.org/10.12737/357). - Текст : электронный. - URL: <http://znaniium.com/catalog/product/989954>

2. Мокий М. С. Методология научных исследований: учебник для магистратуры / М. С. Мокий, А. Л. Никифоров, В. С. Мокий /под редакцией М. С. Мокого. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 255 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/389650> (дата обращения: 19.10.2019).

3. Пономарев А.Б., Пикулева Э.А Методология научных исследований: учебное пособие. 2014 ,Режим доступа: [d7a92edf8a3247f2aafc68b6154e1384](http://dx.doi.org/10.12737/357) 4. Липчиу Н.В. Методология научного исследования: Учебное пособие/ Н.В. Липчиу, К.И. Липчиу.- Краснодар:КубГАУ, 2013. - 290с

### **б) Дополнительная литература:**

1.Денисова О.П. Психология и педагогика деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Под ред.О.П. Денисовой. – М.: ФЛИНТА, 2013. – 240с. .- Режим доступа:

[http// portal magnu.ru](http://portal.magnu.ru), электронная библиотечная система «Лань». - Загл. с экрана.- ISBN 978-5-9765-0112-6

2.Лихачев Б.Т. Педагогика [Электронный ресурс]: курс лекций / Под ред. В.А. Сластенина. -М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 647с. Режим доступа:

[http// portal magnu.ru](http://portal.magnu.ru), электронная библиотечная система «Лань». - Загл. с экрана. ISBN 978-5-6910-1654-7

3.Психология и педагогика: учебник для вузов / Т. Д. Марцинковская, Л. А.

Григо-рович. - М. : Проспект, 2010. - 464 с. - ISBN 978-5-392-00904-6.

4. Солнцева Н.В. Управление в педагогической деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Под ред. Н.В. Солнцевой - 2-е изд. стер. –М.: ФЛИНТА, 2012. -120с.- Режим доступа: [http:// portal magnu.ru](http://portal.magnu.ru), электронная библиотечная система «Лань». - Загл. с экрана. ISBN 978-5-9765-0861-3

#### **в) Методические указания:**

1. Назаров, И. В. Методология научного исследования : метод. указания (для изучения теоретического курса) для студентов всех специальностей и направлений / И. В. Назаров, О. Н. Новикова; Минобрнауки России, Урал. гос. лесотехн. ун-т, Каф. философии. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2013. – 43 с. Режим доступа: <http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/2902>

2. Горелов Н.А. , Круглов Д.В. , Кораблева О.Н. Методология научных исследований 2-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. М.: ЮРАЙТ, 2017. - 366с.

3. Савва Л.И Педагогика в системно-образном изложении: учебное пособие / Л.И. Савва, О.А. Веденева, Н.Я. Сайгушев. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2015. – 129 с.

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

<http://new.znaniium.com>] Методология научного исследования : учебник / А.О. Овчаров, Т.Н. Овчарова. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 304с

#### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

#### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://magnu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magnu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>

Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	<a href="http://www.springer.com/references">http://www.springer.com/references</a>
---	---

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Доска, мультимедийный проектор, экран

Помещения для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

По дисциплине «Методология научного исследования» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Дистанционная самостоятельная работа студентов предполагает выполнение практических занятий.

**1. Теоретические основы организации научного педагогического исследования**

Сделать библиографическое описание литературных источников по предложенным в таблице 1 элементам.

Таблица 1 – Элементы данных литературных источников

Фамилия и инициалы автора /авторов	Название работы	Второе название работы	Выходные данные источника			Данные об авторе(ах) - составители /составителях	Название сборника /журнала	Выходные данные журнала		Количество страниц	Другие данные
			город	Изд-во	год			год	№		
	Музыкальная культура эпохи Античности	Метод. разработ. по курсу "Мировая худож. культура" для студентов дневного обучения	Магнитогорск		1996	Чернобровкин В. А.			28 с.		
Петрушин В.И.	Музыкальная психология	Для студентов сред. и высш. муз. учеб. заведений	М.	ВЛАД ОС	1997				384 с.		
Бачинин В. А.	Эстетика	энцикл. слов.	СПб.	Михайлов В. А	2005				285 с.		
Орехова Т. Ф.	Организация здоровьесберегающего образования в современной школе	монография	Магнитогорск	Изд-во МаГУ	2003				354 с		
Татарникова Л.Г. Поздеева М. В.	Валеология подростка	пособие к курсу "Валеология" для учащихся 5-7 кл	СПб		1996				288 с.		
Гарасов, Е.	Сколько счастья нужно человеку?					Будь здоров.	2006	№ 9	С. 4-9		
Амонашвили Ш.А.	Размышление о гуманной педагогике		М.	Издательский Дом Ш.	1995				215 с.		

				Амона швили							
Бужина И. В.	Формирован ие духовной культуры младшего школьника	авторeref. дис...канд. пед. наук.	Одесса		1994						1.21 с.
Бужева Л.П.	Духовность, художествен ное творчество, нравственно сть	материалы круглого стола по вопросам духовности и нравственности					Вопрос ы филосо фии	1995	№ 5		С. 3- 9
Даль В.	Толковый словарь живого великорусск ого языка		М		1955						217 с. Т.2.
Казакина М.	О духовном мире и не только о нем...						Народн ое образов ание.	1989	№ 10		С. 19- 22.
Мудрик А.В.	Общение школьников		М.	Просве щение	1987						228 с.
	Психология	словарь	М.	ИПЛ	1990						240 с. под ред. А.В. Петровск ого
Маркарян Е.С.	Понятие «культура» в системе современ ных социальных наук		М.	Наука	1983						238 с.
Щуркова Н.Е.	Система воспитания нравственны х отношений современног о школьника	дис. ... д-ра пед. наук	М	МГУ	1998						315 с.
Черкасов В.А., Т.А. Фомина, Ш.Ш. Хайрулин	Развитие духовности школьника		Челябинс к		1993						

## **2. Практические подходы к организации и проведению научного педагогического исследования**

Написать аннотации к трем ниже предложенным статьям.

### **Статья первая.**

**Татьяна Абрамова «Люди деньги»** (//Будь здоров. – 2014. – № 10. – С. 3-6.)

Тема денег стала очень популярной. В телепередачах разворачивается острая борьба за денежные призы. Множество печатных изданий предлагают советы, «как стать

миллионером». Понятно, что никто не хочет жить в нужде, но много ли денег надо человеку, чтобы чувствовать себя довольным жизнью?

Однажды сестра американского промышленника-миллиардера Джона Моргана пожаловалась ему, что сыновья, уехавшие учиться в другой город, совсем ей не пишут. Морган ответил, что наладить переписку несложно, и, чтобы не быть голословным, тут же написал племянникам. Ответы пришли незамедлительно. Сестра была поражена. На вопрос, как ему это удалось, Морган протянул ей письма. Юноши рассказывали о своем житье-бытье, а в конце каждый из них приписал: «Десяти долларов, которые ты приложил к письму, в конверте не оказалось».

Эту историю я услышала от своего давнего друга, писателя Александра Владимировича Казакевича. Она и стала отправной точкой в нашем разговоре о роли денег в жизни.

В истории любого народа можно найти множество примеров власти денег над людьми. Она описана в великих произведениях – от кровавых трагедий Шекспира до «бытовых» драм Островского. Но вот что удивительно: у этой власти есть обратная сторона. Деньги открывают перед человеком больше возможностей, но они же могут поработить его, лишит радости жизни. Достаточно вспомнить хотя бы бальзаковского Гобсека или гоголевского Плюшкина.

Александр Владимирович привел несколько похожих примеров из реальной жизни.

Англичанка Елена Рубинштейн, основательница знаменитой косметической фирмы и сети магазинов в Великобритании, США и Франции, уже став миллионершей, была на редкость скупа. Чтобы не тратиться, она брала с собой из дома еду и утоляла голод, сидя на скамейке в парке. Одежду покупала исключительно на распродажах, торгуясь за каждый пенс.

Невероятные подробности рассказал Александр о жизни другой богатейшей и влиятельной женщины – американки Генриетты Грин. Владея целыми кварталами в Чикаго, она почти всю жизнь снимала самые дешевые квартиры в бедных районах города. Занашивала одежду до дыр, питалась в дешевых забегаловках. Ради экономии подогревала овсянку не на плите, а на батарее отопления, покупала в бакалее уцененное печенье. Миссис Грин умерла в возрасте 81 года от инсульта, парализовавшего ее в разгар горячего спора с горничной о цене на молоко. После смерти ее состояние оценивалось в 100 миллионов долларов.

Генриетта Грин вошла в Книгу рекордов Гиннеса как самый скупой человек в мире.

Это, конечно, крайности. Гораздо чаще деньги используются по назначению, принося человеку комфорт, независимость, свободу в действиях, возможность исполнить желания. Но природа людей такова, что они зачастую не могут остановиться в погоне за все новыми благами. «Дайте человеку необходимое – и он захочет удобств. Обеспечьте его удобствами – он будет стремиться к роскоши. Осыпьте его роскошью – он начнет вздыхать по изысканному. Позвольте ему изысканное – он возжаждет безумств. Одарите его всем, что он пожелает, – он будет жаловаться, что его обманули и что он получил не то, что хотел». Это слова Эрнеста Хемингуэя, а уж он умел наблюдать за поведением людей, в том числе и очень богатых.

Как же построить свою жизнь, чтобы она не превращалась в мучительную погоню за реализацией все возрастающих потребностей и не обесценивалась из-за этого? Где тот регулятор, который способен привести в соответствие наши желания и возможности?

Римский философ-стоик Сенека дал по этому поводу универсальный совет: «Старайся наслаждаться тем, что имеешь, не вдаваясь в сравнения. Никогда не будет счастлив тот, кто досадует на более счастливого». С этой мыслью многие согласятся но в нашей повседневной жизни, где так велик разрыв между богатыми и бедными, усвоить уроки философа нелегко.

Прежде всего надо признать, что к счастью ведет не богатство. Радость от исполнения желаний мимолетна, а пока мы заняты добыванием денег для удовлетворения все новых потребностей, жизнь стремительно проходит. Конечно, у денег есть несомненные

достоинства. Они освобождают нас от множества бытовых проблем, облегчают жизнь, придают уверенность. Но это всего лишь посредник. С их помощью можно выстроить «замок» и укрыться в нем от жизненных трудностей. Но за деньги нельзя сделать главного – например, полюбить и заслужить любовь, обрести настоящую дружбу. Как саркастически заметил американский драматург Теннесси Уильяме, «чем больше у тебя денег, тем больше знакомых, с которыми тебя ничто не связывает, кроме денег».

Александр Казакевич напомнил мне древнюю индийскую мудрость: «За деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; женщин, но не любовь; жилище, но не очаг; развлечения, но не радость; учителей, но не ум».

Разочарование в жизни постигало многих богатых, успешных людей.

Греческий мультимиллионер Аристотель Онассис, приумноживший свое богатство любыми способами и не отказывавший себе ни в каких прихотях, к концу жизни признал, что счастье нельзя приравнять к обладанию деньгами. Известны его слова: «После того, как вы достигаете определенного уровня, деньги теряют смысл. Единственное, что имеет значение в жизни, – это любовь. К родителям, детям, своей работе и своей стране».

К такой же мысли пришла и Мэрилин Монро, мечтавшая об успешной карьере и богатстве, любившая повторять не слишком умную поговорку: «Лучшие друзья девушек – бриллианты». В интервью незадолго до самоубийства она с горечью сказала: «Деньги, конечно, хорошая вещь, но они не согреют вас в холодную и одинокую ночь».

Стоит признать, что деньги – сила нейтральная. Вопреки общепринятому мнению, они не портят людей, они лишь срывают маски. Если человек от природы эгоистичен и жаден, деньги проявят эти качества. Ну а счастье измеряется не количеством денег, а количеством радости. И чем больше источников радости откроет в себе человек, тем счастливее будет его жизнь.

### **Статья вторая.**

#### **Татьяна Абрамова «Есть вещи, которые мы не в силах изменить»**

(//Будь здоров. – 2013. – № 5. – С. 5-8.)

Как соотносятся наши переживания настоящего и того, что кануло в вечность? Что из прошлого стоит хранить в памяти, а от чего

надо избавляться, чтобы оно не мешало воспринимать жизнь свежо и ярко? Ответы на эти вопросы можно найти у философов, писателей, поэтов. Психологи дают практические рекомендации по этому поводу.

У американского поэта Уолта Уитмена есть такие строки:

*Пожалуй, я мог бы жить среди животных, таких свободных и безмятежных.*

*Я готов наблюдать за ними бесконечно.*

*Они не скорбят и не жалуются на свой злополучный удел.*

*Они не плачут бессонными ночами о своих грехах.*

*Они не изводят меня, обсуждая свой долг перед Богом.*

*Разочарованных между ними нет, нет одержимых бессмысленной страстью к стяжанию.*

*Никто ни перед кем не преклоняет колени, даже перед предком, умершим сотни лет назад.*

*И на всей земле нет среди них ни уважаемых, ни угнетенных.*

По своей природе животные не способны фокусировать внимание на том, что было в прошлом. Хотя они и лишены в связи с этим прекрасных воспоминаний, в то же время природа освободила их от бесполезных, мучительных раздумий и переживаний. В своей жизни они опираются только на настоящее.

Человеку же свойственно постоянно оглядываться назад, и проблема заключается в том, что многие перестают жить настоящим, застревая в своем прошлом навсегда. Но бесконечные размышления о том, что и как было сделано, горестные сожаления об упущенных возможностях переводят человека в позицию жертвы. Хотя из прежнего опыта

можно извлекать полезные уроки или попытаться скорректировать некоторые последствия, само прошлое исправить уже невозможно.

Да и в нашей повседневности есть немало вещей, которые нельзя изменить. Как воспринимать их, чтобы не омрачать свою жизнь?

С этого вопроса началась наша беседа с психологом Еленой Барановой.

– Вы удивитесь, но на первом месте стоят переживания по поводу погоды, – улыбается Елена. – Никого не нужно убеждать в том, что изменить погоду нам не по силам, но вспомните, сколько раз вы расстраивались из-за жары или холода, из-за ветра или дождя. Множество людей живут в постоянной тревоге, что завтра будет гроза или туман, повышенное или пониженное атмосферное давление, солнечные бури. Их нервная система напряжена круглые сутки. «У природы нет плохой погоды, каждая погода – благодать» – вспоминайте почаще эти всем знакомые слова, и организм ответит вам благодарностью.

Еще одно жизненное явление, которое мы не в силах изменить, – это возраст. Сколько приходит ко мне на прием стареющих женщин, унылых и подавленных, жалующихся на то, что они не могут получить хорошую работу, удержать супруга, добиться расположения противоположного пола. Они меняют внешность и одежду, но от самого возраста никуда не деться. Бесконечные жалобы на возраст ничем не помогут, напротив, они усугубляют ситуацию, приводя к ощущению своей несостоятельности и беспомощности. Так же, как, впрочем, и жалобы на свое телосложение, рост, форму ушей, носа, размер груди, ног и так далее. Все это пути превращения себя в жертву, поскольку они не несут ничего, кроме излишней нагрузки на психику. Можно сбросить лишний вес, накачать мускулы, даже слегка подрасти, но все, что не поддается изменению, нужно научиться принимать и любить.

Иногда неприятие реальности доходит до абсурда. У меня есть знакомая, которая обижается на воду в реке: «Ну что это такое? Я не могу купаться, у нее такое быстрое течение». С таким же успехом можно выражать недовольство чем угодно: неудобным каменистым берегом, слишком соленой водой в море, чрезмерно крутым подъемом в гору. Вы всегда будете жертвой, если не примете мир таким, какой он есть, и будете обижаться на природу за ее естество.

Не стоит сокрушаться и отчаиваться по поводу того, что никогда не будет другим. Писатель Ральф Эмерсон выразил эту мысль кратко и остроумно: «Делайте, что хотите, но летом всегда будут мухи. А гуляя в лесу, вы должны будете покормить комаров». Прошло уже более 150 лет со времени этого высказывания, а летом нам все так же досаждают мухи и в лесу нас по-прежнему кусают комары.

– Елена, есть и такая грустная, но неизбежная тема, касающаяся каждого человека, как болезни близких людей. Например, когда болеют мои маленькие внуки даже обыкновенной простудой, я просто схожу с ума...

– Здесь надо ясно и четко осознать очевидные вещи, о которых мы порой мало задумываемся. Все люди, в том числе наши друзья и любимые, когда-то болеют. Теряя голову и излишне переживая в подобных ситуациях, мы лишь усугубляем проблему и одновременно повышаем вероятность заболеть самим. Делайте все возможное, чтобы помочь больному, будьте рядом с ним, но не позволяйте себе высказывания типа: «Этого не должно было случиться!» или «Для меня невыносимо видеть, как ты страдаешь!» Ваши стенания будут во вред всем. В ситуации, когда болен ваш близкий, необходимо одно: быть сильным и мужественным, являя собой пример для подражания.

– Еще более печальная тема – смерть. Если она уносит близкого человека, горе кажется непереносимым.

– Все мы смертны и когда-нибудь покинем этот мир. Болезненное и мрачное отношение к смерти связано главным образом с нашей культурой и традициями. Есть немало народов на планете, у которых иное восприятие смерти. Познакомившись с ними, мы можем несколько изменить свой взгляд на вещи и заменить его более спокойным принятием реальности. Писатель и философ Джонатан Свифт говорил: «Не может быть,

чтобы такое естественное и универсальное явление, как смерть, было создано природой в наказание человечеству. У него есть другое предназначение».

*– А как быть с тяжелыми воспоминаниями? Человеку все-таки свойственно возвращаться в прошлое. Как научиться не изводить себя тем, чего уже не исправить?*

Умение забывать может стать важным элементом искусства жизни. Многие события, которые мы храним в памяти, просто не должны там оставаться. Как хозяин собственного мозга, вы должны критически подходить к его наполнению. Избавляйтесь от негативных воспоминаний и, самое главное, от обвинений в адрес людей, которые просто жили по своему разумению. Если их отношение к вам было плохим, несправедливым, извлеките из этого урок и не относитесь так к другим, а своих обидчиков простите: не сделав этого, вы будете продолжать страдать. Ваши переживания по поводу чьих-то прошлых действий означают, что вы все еще находитесь под контролем этих людей.

Если возможно, напишите или позвоните тому, с кем прервали отношения из-за нанесенных вам обид. Вполне вероятно, что таким образом восстановится общение, в котором вы нуждаетесь. Непростительно только предательство.

Нас постоянно учат запоминать, но никто не учит забывать. А ведь память вбирает и хранит гораздо больше страданий, чем радостных моментов. Если бесполезные сожаления раз за разом появляются в ваших мыслях или беседах, останавливайтесь, прекращайте разговор, переводите на другую тему, пока окончательно не избавитесь от пагубной привычки постоянно копаться в прошлом. Или ищите в своем прошлом, храните в сердце только добрые воспоминания.

А если близкий вам человек продолжает вытаскивать из своего прошлого мучительные воспоминания, которые обсуждались уже более чем достаточно, если вас без конца обвиняют в совершенных когда-то поступках, не тратьте лишних слов, в сотый раз пытайтесь оправдаться. Сделайте искренний жест любящего человека – коснитесь плеча партнера, поцелуйте его, тепло улыбнитесь, затем оставьте ненадолго. Продемонстрировав любовь и выдержав дистанцию, вы дадите ему понять о своих настоящих чувствах и нежелании становиться жертвой, выслушивая то, о чем говорить уже не имеет смысла.

Пообещайте себе учиться на прошлом опыте, но не терзайтесь им. Обсудите это решение с теми, кто продолжает изводить вас прошлым. Четко оговорите правила поведения, которыми вы хотите руководствоваться в дальнейшем: «Давай прекратим возвращаться к тому, чего уже не вернешь. Мы будем жить и обсуждать только настоящие проблемы».

Воспоминания часто вытесняют из нашей жизни радость настоящего. Не придавайте им чрезмерного значения, концентрируйтесь на новых чудесных переживаниях, учитесь находить их каждую минуту. Когда кто-нибудь, жалуясь на жизнь, будет втягивать вас в бесконечные разговоры о «старых добрых временах», рассказывать о том, что он делал в молодости и тому подобное, попробуйте мягко переключить его на обсуждение того, что происходит сейчас.

Память человека способ не хранить немислимое количество различной информации. Порой воспоминания приносят радость, но часто мысли о том, чего уже не изменишь, причиняют немалые страдания. Ваша память принадлежит только вам и никому другому, и у вас есть возможность научиться управлять ею по своему желанию.

### **Статья вторая.**

#### **Татьяна Абрамова «Разговор по душам»**

(//Будь здоров. – 2015. – № 7. – С. 72-76.)

Между понятиями «слушать», то есть просто быть на связи, и «слышать» – вдумчиво внимать собеседнику, сопереживать ему, – огромная разница. Журналистов специально обучают умению активно слушать и слышать, именно благодаря ему репортер добывает хороший материал, а люди других профессий имеют реальную возможность стать более успешными на работе и улучшить

взаимоотношения  
в коллективе и семье.

Однажды мне случилось беседовать с директором одного московского предприятия. В частности, он посетовал на то, что дела на фирме идут не так, как бы ему хотелось, а регулярные собрания актива, призванного помогать в руководстве, его мало устраивают. Когда я побывала на одном таком собрании, мне стала понятна его ошибка: директор долго и не совсем доброжелательно говорил о недоработках коллектива, затем в достаточно жесткой форме ставил перед сотрудниками определенные планы. Было ясно, что собрания были для него поводом излить на людей свое раздражение, перечислить претензии и выдать указания. А что если поступить наоборот: превратить эти встречи в возможность для опытного актива высказать свои пожелания по улучшению работы?

У людей на этом предприятии практически не было возможности откровенно рассказать о своих идеях и предложениях. Директор перегружал их собственным мнением, не умел слушать и слышать. Поняв свою ошибку, на следующем собрании он больше молчал, только делал заметки и кивал головой в знак внимания и интереса. Люди же говорили без остановки, и в результате директор, наконец, узнал, о чем они думают на самом деле, чем они «дышат», в чем нуждаются. А главное, он понял, что может сделать для эффективности производства куда больше, чем ему казалось все предыдущие годы руководства.

Мой приятель-фотограф пожаловался на проблему, с которой ему довелось столкнуться. Он всегда выполнял то, что просят заказчики, и потом никак не мог взять в толк, отчего же они недовольны результатом. Его просят «щелкнуть» на фоне красивого пейзажа – пожалуйста! Спорить с клиентом, что-то ему доказывать нет смысла, лучше в точности выполнить пожелание. После того как мой друг потерял множество выгодных заказов, он понял, что, прежде чем делать снимок, надо поговорить с человеком, узнать о его предпочтениях, вкусах. Другими словами, он научился больше слушать, получать обратную связь и должным образом реагировать и подстраиваться до тех пор, пока не видел, что клиент доволен.

Мы «не слышим» другого человека и тогда, когда слишком сосредоточиваемся на собственной персоне вместо того, чтобы проявлять внимание и интерес к собеседнику. Ведь до сих пор некоторые убеждены: верный путь к успеху – говорить без остановки, демонстрируя свои познания или образованность.

Как же научиться правильно слушать и слышать собеседника, чтобы таким образом позитивно решать любые проблемы, я спросила у опытного специалиста по человеческим коммуникациям Татьяны Алексеевны Знаковой.

– Наилучший способ установить контакт с человеком, сразу расположить его к себе – это внимательно слушать с искренним намерением узнать о нем побольше. Когда собеседник чувствует, что вы действительно интересуетесь именно им и его чувствами, он раскроется перед вами при первой же встрече.

А для этого необходима прежде всего работа над собой, желание и умение развить в себе любознательное отношение к людям. Всегда нужно интересоваться их мыслями, чувствами, желаниями, побуждениями. Если вы стремитесь нравиться людям, хотите, чтобы они сотрудничали с вами, открывались вам и шли навстречу, проявляйте к ним неподдельный интерес. Тогда они будут отвечать вам тем же, захотят быть рядом с вами. Вы начнете пользоваться большим успехом.

Однажды я беседовала с влиятельным, но очень закрытым человеком. И один из первых вопросов, который я задала, был: «Вам нетрудно рассказать о своей самой главной мечте?» Этой простой фразой я словно открыла волшебную дверь. Человек с блеском в глазах стал рассказывать мне о своих чаяниях и надеждах. Потом я задала второй столь же простой вопрос: «Что вам мешает воплотить свои идеи в реальную жизнь?» Еще пятнадцать минут я слушала такой же увлеченный монолог, не произнося ни слова. Через полчаса мой визави остановился, улыбаясь, и сказал: «Думаю, это была лучшая наша беседа. Пожалуй, теперь я знаю, что мне нужно сделать. Большое спасибо!»

Поразительно! Я не произнесла ни слова, если не считать нескольких коротких вопросов. Но с их помощью человек сам себе все прояснил и уточнил. Случись подобная беседа раньше, когда у меня еще не было опыта, я непременно улучила бы момент, неделикатно прервала бы этот процесс самораскрытия и непременно принялась бы излагать свою точку зрения.

С того времени я постоянно задаю вопросы своим сотрудникам, корпоративным клиентам, участникам семинаров, деловым партнерам, мужу, детям. Результаты всегда бывают волшебными.

– *Татьяна Алексеевна, наши взаимоотношения и дома, и на работе чаще всего напоминают пинг-понг, когда каждый просто дожидается своей очереди, чтобы «ударить ракеткой», то есть начать собственный монолог. Но если остановиться и дать себе труд понять чужую точку зрения и связанные с ней чувства, то тогда и начинаются настоящие чудеса!*

– К сожалению, в нашей деловой, учебной или семейной обстановке почти ни у кого нет возможности быть по-настоящему услышанным. Но ведь даже близкие люди не услышат вас, пока не будут прежде услышаны сами. Тем более когда возникает какая-либо сложная проблема: каждый человек сначала должен освободиться от того, что его волнует, занимает и тревожит. Кем бы вы ни были – измотанной женой, только что пришедшей с работы, продавцом, пытающимся продать подержанный автомобиль, супругом, стоящим на грани развода, – сначала дайте выговориться другому человеку, поделиться своими страхами и тревогами, сказать о желаниях и предпочтениях, надеждах и мечтах, и только потом заговаривайте о своем.

На самом деле разговор по душам – это хорошо продуманный процесс обмена информацией, в котором следует соблюдать несколько негласных правил, чтобы создать атмосферу доверительности и глубокого общения, когда собеседник не опасается, что его станут прерывать, торопить, давать непрошенные советы. Такой разговор – мощный инструмент для того, чтобы выпустить на свободу любые подавляемые эмоции, которые мешают человеку полностью отдаться возможности решить любую проблему.

– *Но когда лучше всего заводить разговор по душам?*

– Такие разговоры полезны, например, перед началом или во время общего собрания персонала на работе. Они нужны в начале деловой встречи, когда двое незнакомых людей встречаются, впервые либо когда между людьми или группами возникает конфликт. Они необходимы после событий, вызвавших бурю негативных эмоций, а также регулярно дома между супругами, родителями и их детьми. Впрочем, разговоры по душам нужны всегда.

– Я была на одном из семинаров, где незнакомые люди в группе учились правильно проводить подобные разговоры.

– На семинарах этому учиться очень удобно. После естественного в таких случаях знакомства в группе люди садятся вокруг стола, и один из участников получает в руки колечко как некий условный символ – впрочем, им может быть абсолютно любой предмет, и затем озвучиваются основные правила:

- *Говорит только тот, в чьих руках находится кольцо.*
- *Он говорит о своей проблеме максимально откровенно и столько времени, сколько необходимо.*

- *Никто не судит и не критикует сказанное другим.*

- *Очередь говорить передается сидящему слева.*

- *Конфиденциальность сказанного и услышанного обязательна.*

- *Никто не уходит, пока разговор не объявлен законченным.*

Если времени достаточно, разговор по душам заканчивается сам собой, когда кольцо обойдет весь круг и не останется никого, кто желал бы высказаться. Для разрешения более глубоких проблем возможно пройти весь круг общения по второму и третьему разу.

Разговоры по душам часто приводят к очень эффективным результатам. Вы сможете:

- *научиться слушать и слышать;*

- *научиться конструктивно выразить свои мысли и чувства;*

- *научиться разрешать противоречия;*
- *научиться отпускать обиды и освобождаться от самых тяжелых проблем, как на работе, так и в семейной жизни;*
- *развить в себе чувство понимания и уважения других людей.*

Как специалист-психолог, я окончательно осознала потрясающую ценность разговора по душам на одной научной конференции. Мы уже собирались приступать к первым занятиям, как вдруг объявили, что один из участников только что попал в больницу. В аудитории повисло тягостное молчание. И мы сели за большой круглый стол, в качестве «кольца» использовали микрофон и стали рассказывать о подобных печальных случаях в своей жизни. Мы признавались в ощущении собственной незащищенности, печалились о том, как хрупка человеческая жизнь, вспоминали случаи чудесных спасений, говорили, что нужно дорожить каждым мгновением жизни. Все делились со всеми самым сокровенным, и хотя были незнакомы друг с другом, почувствовали себя единым целым, готовым к той работе, ради которой и собрались. Мы сразу стали близкими людьми, и помог нам в этом именно разговор по душам.

*– Татьяна Алексеевна, с помощью разговора по душам вам, наверное, часто приходится разрешать семейные конфликты?*

– Однажды ко мне обратились члены одной семьи, отношения внутри которой были просто ужасными. Дети не разговаривали с родителями и наказывали их, не подпуская внуков к бабушке и дедушке. Вражда и абсолютная неспособность нормально контактировать, разобщенность интересов и невозможность прийти к согласию приносили огромный вред и молодым, и пожилым членам этого семейства. Собрав их всех, я сказала: «Ясно, что у каждого накопилась масса обид и претензий друг к другу, а также множество нерешенных проблем. Но если вы не сможете наконец выслушать друг друга, то последствия окажутся более чем печальными». Не буду рассказывать, как трудно было кому-то начать говорить первому, но мы твердо уговорились следовать правилам разговора по душам.

Мы проговорили весь вечер, прошли не один круг, а множество, раз за разом. К концу четвертого часа общения все уже нежно любили друг друга, любили настолько, что согласились стать одной командой в решении всех насущных проблем. Конечно, это были пока еще эмоции, но все же семья покончила со своей разьединенностью и неспособностью общаться искренне, высказывая наболевшее. Из этой новой сплоченности родился главный девиз, которому я была несказанно рада: «Прежде всего, мы – семья!» Если бы не этот разговор по душам, у них не осталось бы никакой надежды.

Чудо в том, что когда вы раскрываете душу, особенно перед близкими людьми, изливаете наболевшие негодование, недоверие, тревоги, страхи, то остается скрывавшаяся под ними любовь. И с этой любовью для вас нет ничего невозможного.

### **Статья третья.**

#### **Вера Шабельникова «Золотые правила академика Амосова»**

(//Будь здоров. – 201. – № 5. – С. 3-5.)

Амосов не получил от родителей гена долгожительства: оба не дожили до 60 лет. Сам Николай Михайлович страдал пороком сердца. Но созданный им «Режим ограничений и нагрузок» (разумные ограничения в питании и постоянная физическая тренировка) помог ему прожить долго: он ушел из жизни в 89 лет. До самого конца это была жизнь яркая, наполненная напряженной работой – и в операционной, и за письменным столом. Круг его интересов, особенно в последние десятилетия, был обширен: геронтологические исследования, популяризация медицинских знаний, проблемы искусственного интеллекта, рациональное планирование общественной жизни, вопросы философии. В нашей редакции в 1996 году вышла в свет его книга «Преодоление старости», ставшая бестселлером.

Академик Амосов не только спасал людей как хирург. В популярных изданиях он помогал читателям, далеким от медицины, правильно оценивать состояние своего здоровья

и самостоятельно заботиться о нем. Попробуем извлечь из разных публикаций Амосова общие постулаты, на которых основываются его рекомендации для тех, кто хочет жить полноценно и долго.

♦ **Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому.** Потому что здоровье - это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели в покое и при нагрузках, физических и психических, а также чтобы не заболеть, а заболев, по возможности – не умереть. К примеру, чтобы кровяное давление и пульс не повышались больше чем в полтора раза при упражнениях или беге, а неизбежная одышка быстро успокаивалась. Чтобы не бояться сквозняка, а простуды быстро проходили без лекарств, сами собой. И вообще, чтобы хорошо работалось, спалось, «елось и пилося».

«Резервные мощности» лекарствами не добываются. Только тренировкой, упражнениями, нагрузками.

И работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению.

Думаю, что 90% людей, если бы они вели правильный образ жизни, были бы здоровыми

♦ **Что такое болезни, чувствует каждый:** досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить. Причины тоже известны: внешние «вредности» (инфекция, плохая экология, общественные потрясения), собственное неразумное поведение. Иногда – врожденные дефекты.

Утверждаю: природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей. Правда, мелкие болезни неизбежны, но серьезные чаще всего происходят из-за неразумного образа жизни – снижения резервов в результате детренированности. Внешние условия, стрессы – на втором месте.

♦ **Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым.** Врачи могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше, чтобы жить надежно, полагайтесь на себя. Я никак не приуменьшаю могущество медицины, поскольку служу ей всю жизнь. Но также знаю толк в здоровье – теоретически и практически.

♦ **Тренировка резервов должна быть разумной.** Это значит – постепенной, но упорной. Три главных пункта «Режима ограничений и нагрузок» (РОН):

1. Еда с минимумом жиров, 300 г овощей и фруктов ежедневно. Вес не должен превышать значение всем известной формулы: рост минус 100.

2. Физкультура. Тут дело посложнее. Она всем нужна, а детям и старикам – особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то, по идее, для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день каждому. Но для этого недостает характера у нормального человека. Поэтому хотя бы 20-30 минут гимнастики – это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2-5 кг. В качестве добавления к физкультуре желательно выделять отрезок для ходьбы по пути на работу и обратно по одному километру. О беге трусцой я уже не говорю - нереально. Но полезно.

3. Третий пункт, пожалуй, самый трудный – управление психикой: «учитесь властвовать собой». Но ох как это трудно! Рецептов много, вплоть до медитации. Сам пользуюсь простым приемом: когда большой накал и выделилось много адреналина, фиксирую внимание на ритмичном редком дыхании и пытаюсь расслабить мышцы. Самое хорошее в такие моменты – сделать энергичную гимнастику, но обстановка обычно не позволяет. Но как только позволит – работайте. Избыток адреналина сжигается при физкультуре, и таким путем сосуды и органы спасаются от спазмов. У животных стрессы разрешаются бегством или дракой, а человеку это не позволено.

В мире много хороших врачей, но и плохих немало. Важно, что врачи читают и что умеют. Читают из практиков единицы. Умеют – более или менее – врачи хирургического профиля, потому что им без рукоделья просто нельзя врачевать. Терапевты искренне считают, что им ничего не нужно уметь – ни анализ сделать, ни на рентгене посмотреть. Есть, мол, для этого узкие специалисты. А мы, мол, общие врачи.

Но если уж посчастливилось попасть к хорошему доктору, берегите его, зря не беспокойте. Помните: врач – это больше чем просто специалист. Это не сантехник. Указания такого доктора выполняйте и не требуйте от него лишних лекарств, о которых от соседок узнали.

Бойтесь попасть в плен к врачам. Если вы молоды (до 60) и симптомов поражения органов нет,

не следует при малейшем недомогании бежать в поликлинику.

Большинство легких болезней проходят сами, докторские снадобья лишь сопутствуют естественному выздоровлению

♦ Помните: в организме есть мощные защитные силы – иммунная система, механизмы компенсации. Они сработают, нужно дать им немного времени.

Как человеку найти оптимум в треугольнике между болезнями, врачами и упражнениями? Мой совет: выбирайте последнее. По крайней мере, старайтесь. Поверьте – окупится!

### ***Методические рекомендации для написанию аннотации***

1. **Аннотация** [от латинского *annotatio* – примечание, пометка] – краткая характеристика книги, статьи, рукописи, раскрывающая ее содержание, идейную направленность, назначение и другие особенности. Цель аннотации – зафиксировать для памяти основную мысль или основные идеи, положения аннотируемой работы. Объем аннотации, как правило, равен одному небольшому абзацу и зависит от объема аннотируемой работы. В оптимальной по размеру аннотации содержится 3-5 единиц информации, то есть это 3-5 фраз, в которых отражаются основные положения данной работы.

2. Подготовленная аннотация присылается преподавателю для проверки.

**Задание 3.** Пользуясь ресурсами сети Интернет, ознакомьтесь с разновидностями журналов по педагогическим наукам. Для этого в поисковой строке следует набрать фразу «Журналы по педагогическим наукам». Открыть все показанные журналы и ознакомиться с их содержанием. Выписать адреса сайтов, на которых помещаются данные журналы. Затем из журналов педагогической направленности выписать по две темы статей каждого из следующих типов:

– темы статей, в которых рассматривается **роль чего-то в чем-то, или что-то выступает средством чего-то;**

– темы статей, в которых описывается **организация какого-либо педагогического процесса;**

– темы статей, в которых показана **взаимосвязь чего-то с чем-то** (то есть что-то рассматривается **как что-то**).

**Задание 4.** Ознакомьтесь с нижеследующими текстами и соединить каждую группу текстов в связанное изложение по теме с учетом требований к анализу литературы (см. учебно-методическое пособие «Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам» в приложении).

#### **Первая группа текстов по теме «Человек»**

– Трактовка понятия «человек» в словарях: «Человек – высшая ступень живых организмов на земле, существо, познающее внешний мир, воздействующее на него своей практической деятельностью, способной производить орудия труда использовать их для воздействия на окружающий мир».

– Протагор утверждал: «Человек есть мера всех вещей». К. Маркс: «Как само общество производит человека как человека, так и он производит общество» (т.42, с.125).

– К. Маркс: «Сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному индивиду. В своей действительности она есть совокупность всех общественных отношений» (Соч. т.3, с.3

– К. Маркс и Ф. Энгельс: «Для животного его отношение к другим не существует как отношение» (Соч., т.3, с.22).

– К. Маркс и Ф. Энгельс: «Человек является непосредственно природным существом. В качестве природного существа, притом живого природного существа он ...наделен природными силами, жизненными силами, является деятельным природным существом; эти силы существуют в нем в виде задатков и способностей в виде влечений...». (К. Маркс и Ф. Энгельс. Избр. произв. М., Госполитиздат, 1956, с. 531), (К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т.3, с. 37)

– К. Маркс и Ф. Энгельс: «Свободное развитие каждого есть условие развития всех».

– И. Г. Песталоцци: «Человек рождается свободным, развивается физически, умственно и нравственно...» (Избр. произв., М., АПН РСФСР, т. 2, с. 436).

– Русский педагог Вахтеров В. П.: «Человек – активно саморазвивающаяся личность, он творец самого себя, и дело воспитателя сделать это само творчество прогрессивным». (Основы новой педагогики. М., 1916, т. 1, с. 290).

– Ф. М. Достоевский утверждал: «Человек целый мир».

– К. Д. Ушинский: «Каждый народ имеет свой особенный идеал человека и требует от своего воспитания воспроизведения этого идеала в отдельных личностях, – писал великий русский педагог, – Идеал этот у каждого народа соответствует его характеру, определяется его общественной жизнью, развивается вместе с его развитием». (Пед. соч. в 11-ти томах, т.2, с 122).

– Г. Сковорода: «Превосходнейшая степень человека состоит в том, чтобы быть человеком».

– В. Белинский: «Хорошо быть ученым, поэтом воином, законодателем и проч., но худо не быть при этом человеком».

– Р. Ролан: «Сущность человека – творчество. Именно поднимает человека над судьбой, делает его победителем. Именно в творчестве раскрывается с наибольшей глубиной внутренний мир человека».

### **Вторая группа текстов по теме «Личность»**

– Под личностью понимается человек как субъект отношений и сознательной деятельности; устойчивая система социально значимых черт характера как члена общества. (См. Советский энциклопедический словарь. М., 1981).

– И. П. Павлов: «Человек высший продукт земной природы. Человек сложнейшая и тончайшая система... Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».

– Н. И. Лобачевский: «Все способности ума, все дарования, все страсти, все это отделяет воспитание, соглашает в одно целое, и человек, как бы снова родившись, являет творение в совершенстве».

– А. С. Макаренко: «Человек не воспитывается по частям».

– Ш. Дгомуры: «Свобода удваивает мужество и силы человека». «Только той свободой следует обладать, которая дает простор энергии, разуму и добрым качествам народа».

– В. А. Сухомлинский: «Уметь подчиняться самым гуманным в мире законам – высшее выражение свободы».

– Ф. Н. Глинка: «Кто истинно свободен? Тот, кто не раболепствует собственным страстям и чужим прихотям».

– Цицерон: «Мы истинно свободны, когда сохранили способность рассуждать самостоятельно».

– В. Гумбольдт: «Ничто не способствует такой мере зрелости, необходимой для свободы, как сама свобода. Данное утверждение вытекает из самой природы человека. Недостаток зрелости, необходимой для изучения свободы, может проистекать только из недостатка интеллектуальных и моральных сил... Это требует работы, а работа – свободы, пробуждающей самодеятельность».

– А. Навои: «Человек свободен познать всё».

– Ф. Бэкон: «Природа в человеке часто бывает скрыта, иногда – подавлена, но редко истреблена... природа может долгое время не давать о себе знать и вновь ожить при случае...».

– Ф. Ларошфуко: «Тот, кто воображает, что может обойтись без других, очень ошибается; но тот, кто воображает, что без него не могут обойтись люди, ошибается вдвойне».

– Г. Торро: «Каждый человек должен представлять из себя непреодолимую силу».

– К. Маркс и Ф. Энгельс: «Какова жизнедеятельность индивидов, таковы они и сами». (т. 3, с. 19).

– Л. Фейербах: «Человек является и называется человеком не в силу своей плоти, а в силу своего духа».

– В. Г. Белинский: «Я человек и ничто человеческое не чуждо мне: «вот закон... Беден и нищ тот, кто, неся на себе образ человеческий, чужд всему человечеству...».

– Д. И. Писарев: «Человеческая природа до такой степени богата, сильна и эластична, что может сохранить свою свежесть и свою красоту посреди самого гнетущего безобразия окружающей обстановки».

– Н. Г. Чернышевский: «Кто не изучил человека в самом себе, никогда не достигнет глубокого знания людей».

– Л. Н. Толстой: «Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет один, иногда другие и бывает часто совсем не похож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собой».

– А. П. Чехов: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

– Абай Кунанбаев: «Человек – дитя своего времени. Но ты дурен, не обвиняй в этом своих современников».

– К. Маркс и Ф. Энгельс: «Обстоятельства в такой же мере творят людей, в которой люди творят обстоятельства».

– В. И. Ленин: «Сознание человека не только отражает объективный мир, но и творит его». (т.29, с.194).

– А. М. Горький: «Все в человеке – все для человека! Все дело рук человека».

– В. Брехт: «Человека следует рассматривать и таким, каким он мог бы быть».

– П. А. Павленко: «Хороший человек – это тот, вблизи которого мне легче дышится».

– Французский педагог марксист А. Валлон: «Что же представляет собой это целое, если говорить о ребенке и его развитии? Нет живого существа, которое можно было бы объяснить, рассматривая его вне среды. Не существует способностей, поддающихся объяснению без связи с объектом, на которые эти способности направлены. Соответственно, мы не можем говорить о ребенке в чистом виде, о ребенке, располагающим способностями самими по себе». (СП 1960 № 8 с. 99).

– Воровский В. В. (литератор, критик, дипломат): «Человеческой личности уже нет на свете, – писал он в 1906 году, – она давно разменялась на личность предпринимателя и рабочего, землевладельца и батрака, торговца и крестьянина, интеллигента и полицейского. «Идея» человеческой личности воплотилась в реальные очертания общественных классов, и каждый из этих классов по-своему понимает задачи личности, по-своему отстаивает ее интересы, по-своему стремится обеспечить ее будущее» (т. 1, с. 336).

– Английский философ Т. Гоббс писал: «Личность есть то, что она имеет».

**Третья группа текстов по теме «Индивид, индивидуум»**

– Индивид, индивидуум – отдельный человек, среди других, в отличие от группы, коллектива, общества. (Из словарей).

– «Индивид есть общественное существо. Поэтому всякое проявление его жизни – даже если оно и не выступает в непосредственной форме коллективного, совершаемого совместно с другими, проявления жизни, – является проявлением и утверждением общественной жизни». (К. Маркс и Ф. Энгельс. Из ранних произв., с. 590).

– К. Маркс и Ф. Энгельс: «Действительное духовное богатство индивида всецело зависит от богатства его действительных отношений...». (К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т.3, с. 36).

– «Логической осью нашего нравственного закона ни в коей мере не может быть обособленный индивид, безразлично относящийся к общественным явлениям. Наш поступок должен измеряться только интересами коллектива и коллективиста». (А. С. Макаренко. Педагогические сочинения. М., 1948).

– К. Гельвеций: «Люди похожи на деревья одной породы, семена которых, будучи абсолютно одинаковы, необходимо вырастают и бесконечное множество разнообразных форм, ибо никогда не попадают точь-в-точь в одинаковую землю и не испытывают на себе совершенно одинакового действия ветров, солнца, дождя».

– Р. Оуэн: «В человеке при появлении на свет, нет ни положительного зла, ни положительного добра, а есть только возможности и способности к тому и другому, развиваемые в нем в зависимости от среды, в которой он живет, и воспитания, которое он получает в семье и обществе».

– В. Гете: «Лишь все человечество вместе является истинным человеком, и индивид может только радоваться и наслаждаться, если он обладает мужеством чувствовать себя в этом целом».

– Абай Кунанбаев: «Человек – дитя своего времени. Но ты дурач, не обвиняй в этом своих современников».

– Г. Белинский: «Беден и нищ, кто, неся на себе образ человеческий, чужд всему человеческому».

– Г. Белинский: «Создает человека природа, но развивает и образует общество».

А. Шопенгауэр: «Отдельный человек слаб, как покинутый Робинзон; лишь в обществе с другими он может сделать многое».

– И. Гете: «Нехорошо, когда человек остается сам с собой, а особенно когда работает в одиночку; если он хочет чего-либо достичь, ему нужны участие и поддержка».

– Б. Паскаль: «Человек страдает невыносимо, если он принужден жить только с самим собою и думать только о себе».

– М. М. Пришвин: «Индивидуализм есть подчеркнутая слабость».

– Ф. Ларошфуко: «Тот, кто воображает, что может обойтись без других, очень ошибается; но тот, кто воображает, что без не могут обойтись люди, ошибается вдвойне».

– В. А. Сухомлинский: «Коллектив – это не какая-то безликая масса. Он существует как богатство индивидуальностей».

– По мнению западного педагога философа экзистенциалиста Сартра само понятие «человек» является пустой и бессмысленной абстракцией, никаких общечеловеческих качеств и закономерностей развития психики не существует.

– И. С. Тургенев: «Все люди друг на друга похожи как телом, так и душой... Небольшие видоизменения ничего не значат. Достаточно одного человеческого экземпляра, чтобы судить обо все других. Люди что деревья в лесу; ни один ботаник не станет заниматься каждою отдельной березой». (Рассуждения Базарова).

#### **Четвертая группа текстов по теме «Человек»**

– Рубинштейн С. Л.: «Всё, что существует в мире существует в определённых отношениях, объектов реальности. Человек – есть личность в силу того, что он сознательно определяет своё отношение к окружающему миру. Человек – есть в максимальной мере личность, когда в нём есть минимум нейтральности, безразличия, равнодушия, максимум партийности по отношению ко всему общественно значимому. Поэтому для человека, как личности такое фундаментальное значение имеет сознание, не только как знание, но и как отношение. Без сознания, без способности сознательно занять определённую позицию нет личности».

– В. Белинский: «Хорошо быть учёным, поэтом, воином, законодателем и прочее, но худо не быть при этом человеком».

– Р. Роллан: «Сущность человека – творчество. Именно оно поднимает человека над судьбой, делает его победителем. Именно в творчестве раскрывается с наибольшей глубиной внутренний мир человека»

– Г. Скворода: «Превосходнейшая степень человека состоит в том, чтобы быть человеком».

К. Маркс: «Какова жизнедеятельность индивидов, таковы и они сами. То, что – они, что они собой представляют, совпадает, следовательно, с их производством – совпадает как с тем, что они производят, так и с тем, как они производят».

– К. Д. Ушинский: «Каждый народ имеет свой особенный идеал человека и требует от своего воспитания воспроизведения этого идеала в отдельных личностях. Идеал этот у каждого народа соответствует его характеру, определяется его общественной жизнью, развивается вместе с его развитием».

– К. Маркс, Ф. Энгельс: «Для животного его отношение к другим не существует как отношение».

– К. Маркс, Ф. Энгельс: «Человек является непосредственно природным существом. В качестве природного существа, притом живого природного существа он... наделён природными силами, жизненными силами, которые существуют в нём в виде задатков и способностей, виде влечений. Предметы его влечения, существуют вне его, как независимые от него предметы. Но эти предметы – суть предметы его потребностей; это необходимые существенные для проявления и утверждения его сущностных сил предметы».

– Джемс (американский психолог): «Личность человека составляет общая сумма всего того, что он может назвать своим: не только его физические, душевные качества, но также его платье, его дом, его жена, дети, предки и друзья, его репутация и труды, его имение, его лошади, его яхта и капиталы».

– Протоиерей Александр Мень: «...тем велик человек, что он способен..... подняться... в горы умственных и духовных созерцаний».

– В. Гюго: Величие человека и его низость, беспредельны.

– А. П. Чехов: «Я всю жизнь по капле выдавливал из себя раба».

– И. С. Тургенев: «Жалок тот, кто живёт без идеала».

– Н. А. Максимов: «Человек без волевого стержня в характере, без выработанной способности к жестокому самоконтролю своей деятельности и поведению социально неполноценен, а нередко и социально опасен».

– Э. Эренбург: «Человеку, если он не находится в состоянии богатого и всесильного борава, свойственно связывать личное счастье со счастьем соседей, своего народа, человечества».

– В. Соловьёв: «Если желания бегут словно тени,

– В. В. Розанов: «Устраните берега, и река разольётся в болото. Вот жизнь и история».

– В. Ключевский: «Житейские неровности и случайности приучили его (великоросса) больше обсуждать пройденный путь, чем соображать дальнейший, больше оглядываться назад... Это и есть то, что мы называем задним умом».

– К. Д. Ушинский: «Самая существенная, самая «человеческая» потребность в человеке есть потребность совершенствования развития».

– Народное: «Человек начался с труда. Труд человека всегда был, есть и будет самой твёрдой опорой и надёжной связью с матерью природой».

– Бернард Шоу: «Как мыслитель я всегда был на линии огня современных интеллектуальных конфликтов».

– Протоиерей Александр Мень: «...в человеке заложено противоположное (абсурду) понятие смысла. Тот, кто не знает, что такое смысл, не чувствует, никогда не поймёт, что такое абсурд. Он не возмутится против абсурда, никогда не восстанет против абсурда, против бессмыслицы бытия».

– Н. Н. Миклухо-Маклай: «Ценить людей надо по тем целям, которые они перед собой ставят».

- Сенека: «Сильнее всех – владеющий собой».
- Я. Корчак: «Зрелый человек, тот, кто знает, зачем он живёт, как он относится к людям и истории человечества, и поступает согласно этому».
- Я. Корчак: «В жизни настоящего человека духовность и рационализм соединены органически».
- И. К. Анохин: «Человек отразил временные параметры мира в своей организации и в своей деятельности с исключительной точностью».

**Задание 5.** Установите соотношение, взаимосвязь, взаимообусловленность следующих сторон личности. Укажите наиболее полную характеристику личности. Из предложенных определений составьте полное определение понятия «личность».

Личность:

1. Человек, обладающий способностями для деятельности. В соответствии со способностями и потребностями.
2. Активное действующее лицо, сознательный творец, производитель ценностей.
3. Человек, устремленный со своими потребностями, зависимый от внешних обстоятельств и условий, собственной жизни и деятельности.
4. Человек, обладающий определенными качествами и свойствами, характеризующими его состояние.
5. Свободный человек, непрерывно развивающийся в процессе активного и продуктивного отношения и общения с социальной и природной средой.

**Задание 6. Сделать рецензию на статью д.э.н., проф. НГУ**

**Ю.М. Березкина «Современные проблемы научных знаний»**

Рецензия – критический отзыв о каком-нибудь сочинении, спектакле, фильме....

Отзыв – это суждение, мнение о содержании, оценка чего-либо или кого либо.

Словарь С.И. Ожегова

Рецензия — это жанр, основу которого составляет отзыв (прежде всего — критический) о произведении художественной литературы, искусства, науки, журналистики и т. п.

Тертычный А. А. // Жанры периодической печати. Учебное пособие. М.: Аспект Пресс, 2000

Маленькая (мини-рецензия). Может представлять собой всего лишь краткое извещение автором читателя о своих впечатлениях от увиденного фильма или прочитанной книги. Такой материал не содержит обоснования мнения критика, анализа различных аспектов предмета отображения. Или может быть в виде сжатого, насыщенного, аргументированного анализа того или иного произведения. В мини-рецензии мысль критика должна быть краткой, ёмкой, максимально точной. **ВИКИПЕДИЯ**

**Задание 7. Сделать отзыв на научную статью по научно-педагогическим журналам РФ (по желанию) .**

Отзыв

**Отзыв:** **Отзыв** — мнение о ком-нибудь или о чём-нибудь, оценка кого-нибудь или чего-нибудь; анализ, разбор, некоторая оценка публикации, произведения или продукта. **Отзыв** — чужое мнение о товаре или услуге, искреннее или купленное.

Отзыв — Википедия

**Отзыв на статью. Инструкция.**

1. Для начала определите основные критерии оценки статьи. Например, такие: раскрытие темы; наличие новых (эксклюзивных) фактов; наличие разнообразных экспертных мнений; стилистическая подача и т.д.

2. Постарайтесь понять, насколько полно автор раскрыл тему. Если вы не являетесь экспертом в данной тематике, изучите то, что было написано ранее. Интересная статья должна содержать новый взгляд на известные проблемы, а не тиражировать банальности.

3. Обнаружив ошибки, обязательно упомяните о них в **отзыве**, особенно, если речь идет о научной статье, где цена даже небольших недочетов очень высока. Не бойтесь быть дотошным, потратьте время на проверку цифр, таблиц, цитат экспертов.

4. Если вы что-то не поняли в статье, совершенно не зазорно обратиться к экспертам за разъяснениями или же попросить автора уточнить, что именно он имел в виду. Не упускаете из виду неясности, разберитесь в них, тогда ваш **отзыв** будет наиболее полным.

5. Оценивая стиль изложения материала, обратите внимание на то, насколько легко его воспринимать. Укажите на орфографические ошибки, стилистические огрехи, однако не будьте слишком придирчивы, особенно, если тематика статьи далека от вопросов филологии.

6. Будьте лаконичны. Если вы понимаете, что **отзыв** слишком объемный, сократите его. Воспринимать большое количество информации затруднительно, можно пропустить что-то важное.

7. Давая **общий отзыв на статью**, постарайтесь сначала выделить ее явные достоинства, затем переходите к недостаткам, а в завершении обязательно вновь упомяните о сильных сторонах материала.

8. Будьте вежливы, пусть автор поймет, что вы не намерены его обижать. Дайте несколько ценных советов, подскажите, как можно было полнее раскрыть тему. В таком случае автор обязательно прислушается к критике, и ваша работа не окажется напрасной.

## Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</b>		
ОПК-8-1	Планирует и проводит научные исследования в области педагогической деятельности	<p><b>Вопросы для диалога</b></p> <p>Какую роль играют научные исследования в совершенствовании практики преподавания в школе?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каковы особенности научного познания мира?</li> <li>2. Роль научного исследования в профессиональном становлении учителя.</li> <li>3. Виды научных педагогических исследований.</li> <li>4. Технология определения темы научного исследования?</li> <li>5. Что такое параметры научного исследования и из чего они складываются?</li> <li>6. Какие методологические подходы возможно использовать в научных исследованиях по педагогическим наукам?</li> <li>7. Что такое системный подход и насколько он применим в исследованиях по педагогическим наукам?</li> <li>8. Что такое деятельностный подход и насколько он применим в исследованиях по педагогическим наукам?</li> <li>9. Что такое личностно-ориентированный подход и насколько он применим в исследованиях по педагогическим наукам?</li> <li>10. Какие существуют исследовательские методы.</li> <li>11. Дайте характеристику теоретических методов исследования.</li> <li>12. Дайте характеристику эмпирических методов исследования.</li> <li>13. Какие методы статистической обработки результатов исследования применимы в исследованиях по педагогическим наукам?</li> <li>14. Какова структура научного исследования по педагогическим наукам?</li> <li>15. Какие виды литературных источников допустимо включать в список использованной и цитируемой литературы в исследования по педагогическим наукам?</li> <li>16. Как рационально осуществлять библиографический поиск по теме</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>исследования?</p> <p>17. Какова структура введения научного исследования по педагогическим наукам?</p> <p>18. Каковы особенности формулировки глав и параграфов научного исследования по педагогическим наукам?</p> <p>19. В чем состоит сходство и отличие курсовой и дипломной работ по педагогическим наукам?</p> <p>20. Как организуется общение с научным руководителем?</p> <p>21. Какие современные информационные, и в том числе компьютерные, технологии используются при осуществлении библиографического поиска?</p> <p>22. Какие требования следует соблюдать при анализе литературных источников?</p> <p>23. Как работать с текстами из Интернет?</p> <p>24. Какие требования предъявляются к библиографическому описанию литературных источников?</p> <p>25. Какие необходимо соблюдать требования к техническому оформлению научного исследования?</p> <p>26. Какие требования необходимо соблюдать при предъявлении курсовой/дипломной работы на проверку?</p>
ОПК-8.2	– Использует специальные научные знания для повышения эффективности педагогической деятельности	<p><b>Методические рекомендации для написания текста доклада по теме реферата в стиле устной речи</b></p> <p>1. Текст начинается с обращения к слушателям/к аудитории: «Уважаемые господа/коллеги»</p> <p>2. Затем предъявляется тема доклада: «Разрешите предложить вашему вниманию доклад на тему» или «Разрешите представить вашему вниманию результаты исследования по теме...» и т. п.</p> <p>3. Представление ключевого понятия. Все понятия вводятся через обоснования необходимости разработки этого понятия. «Для того чтобы определить понятие «...», представляется целесообразным (необходимым, важным, значимым) обратиться к понятию «...» (или к трактовке понятия «...», или к содержанию понятия «...»), которое является базовым... для понятия «...». Далее даются определения понятий, выступающих базовыми для</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>ключевого понятия. Например, в теме Валеологический подход в образовании и научном педагогическом исследовании» базовыми являются понятия «валеология» и «подход»: «Под подходом мы будем понимать ...», а валеологию определяем как науку о ...».</p> <p>4. Далее дается определение собственно раскрываемого подхода: «Отсюда (на основании сказанного, из приведенных определений можно вывести (раскрыть, выявить) содержание понятия «... подход».</p>
		<p>5. Письменное изложение текста доклада следует осуществлять с учетом стилистики устной речи:</p> <p>а) преимущественное преобладание простых предложений;</p> <p>б) минимум причастных и деепричастных оборотов, которые лучше заменить придаточным предложением со словом «которые»;</p> <p>в) любое перечисление применяется с повторением той позиции которая раскрывается в перечислении;</p> <p>г) комментарии каждой раскрываемой позиции целесообразно начинать со слов «это значит...»;</p> <p>д) слова «то есть» можно заменить фразой «другими словами это можно сказать так...»;</p> <p>е) выводы излагаются со слов «таким образом», «следовательно», «отсюда следует», «итак», «заклучая можно сделать вывод» и т. п.</p> <p>5. Завершается доклад общим выводом по теме.</p> <p>6. Последняя фраза доклада: «Благодарю за внимание (или спасибо за внимание».</p> <p>7. Полнота раскрытия темы в докладе определяется полнотой ответа на четыре вопроса:</p> <p>– Что из себя представляет данный подход, определение сущности данного подхода и признаков его проявления?</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>– Кто ввел название данного подхода в педагогическую теорию или практику или при каких обстоятельствах название данного подхода появилось в педагогическом обиходе.?</p> <p>– Из чего складывается данный подход: из каких элементов, компонентов, этапов и т. д.?</p> <p>– Какие функции выполняет данный подход в образовательном процессе и как его можно использовать в научном педагогическом исследовании?</p>