



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
Л.Н. Саникова

02.05.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Направление подготовки (специальность)
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Психология и педагогика дошкольного образования

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

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

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения
23.01.2026. протокол № 7

Зав. кафедрой



С.С. Великанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
02.02.2026 г. протокол № 6

Председатель



Л.Н. Санникова

Согласовано:

Зав. кафедрой Дошкольного и специального образования



В.А. Чернобровкин

Рабочая программа составлена:

профессор кафедры кафедры ПОиД, д-р пед. наук



Л.И. Савва

Рецензент:

доцент кафедры ДиСО, канд. пед. наук



С. Н. Юревич

Лист актуализации рабочей программы

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

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2031 - 2032 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

овладение студентами теоретико-методологическими и прикладными знаниями, технологическими и практическими умениями в области методологии научного исследования, 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:

Психология

Педагогика

Основы математической обработки информации

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

Продвижение научной продукции

Проектная деятельность

Производственная - педагогическая практика

Производственная – преддипломная практика

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 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 академических часов;
- аудиторная – 4 академических часов;
- внеаудиторная – 0,4 академических часов;
- самостоятельная работа – 99,7 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Теоретические основы методологии научного исследования								
1.1 Понятие о методологии, ее сущности, предмете и структуре	2	0,25		0,25	12	Изучение содержания понятия «методология» по справочным изданиям. Анализ и обобщение выписанных определений на предмет выявления существенных характеристик	Написание аннотаций к предложенным статьям	ОПК-8.1, ОПК-8.2
1.2 Понятие о методологии педагогики		0,25		0,25	12	Изучение литературы по теме и обоснование правомерности ряда утверждений. 1. Достоверность научного знания определяется обязательной проверкой его на практике. 2. Эмпирический уровень исследования характеризуется преобладанием чувственного	Обсуждение высказываний студентов о сущности научного познания и научного знания как результата научного познания	ОПК-8.1, ОПК-8.2

						познания. 3. На теоретическом уровне научного познания для получения знаний преимущественно используется метод описания фактов		
1.3 Уровни и функции методологии педагогики (педагогической науки)	2	0,25		0,25	12	Изучение разновидностей методологических подходов, используемых в образовании и научном педагогическом исследовании. Осознание критериев оценки полноценной разработки методологического подхода	Выбор методологического подхода для разработки в качестве экзаменационного задания	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		0,75		0,75	36			
2. Раздел 2. Методология педагогики как основа педагогической практики								
2.1 О взаимосвязи педагогической науки и практики	2	0,25		0,25	12	Изучение понятия «гипотеза». Определение и формулировка темы научного педагогического исследования по профилю ОП	Сформулировать гипотезу по теме научного педагогического исследования и связать педагогические условия гипотезы с образовательными задачами	ОПК-8.1, ОПК-8.2
2.2 Современные методологические подходы и их функция в научном педагогическом исследовании		0,25		0,25	12	Формулирование тем научного педагогического исследования, и определение ведущих подходов для исследования по каждой теме	Обсуждение критериев оценки полноты разработки методологического подхода	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		0,5		0,5	24			
3. Раздел 3. Научное педагогическое исследование: сущностные признаки, логическая структура и практическая организация								
3.1 Наука и теория как понятийная основа методологии научного исследования	2	0,25		0,25	14	Установление соотношения, взаимосвязи, взаимообусловленности сторон личности,	Представление в письменном виде проведенного анализа предложенного определения и	ОПК-8.1, ОПК-8.2

						отраженных в предложенных определениях. Выявление наиболее полной характеристики личности в приведенных определениях	формулирование своего определения понятия «личность»	
3.2 Общая характеристика научного педагогического исследования	2	0,25			13	Обоснование связи между педагогическими условиями научного педагогического исследования и образовательным и задачами	Разработать гипотезу научного педагогического исследования по теме по профилю ОП	ОПК-8.1, ОПК-8.2
3.3 Принципы и методы научного педагогического исследования		0,25		0,5	12,7	Определение структуры научного педагогического исследования по теме и формулирование названий глав и параграфов	Обзор литературы по теме научного педагогического исследования	ОПК-8.1, ОПК-8.2
Итого по разделу		0,75		0,75	39,7			
Итого за семестр		2		2	99,7		зао	
4.								
4.	0							
Итого по разделу								
Итого за семестр		0	0	0				
Итого по дисциплине		2		2	99,7		зачет с оценкой	

5 Образовательные технологии

Использование в учебном процессе:

- активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой;

- специальных методов, развивающих у студентов навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение фрагментов уроков по темам начальной школы, а также интерактивных практических занятий, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ возможных педагогических ситуаций в начальной школе);

- игровых технологий, в основе которых лежит организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий (учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого; деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.; ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях);

- лекций-визуализаций, при которых изложение содержания теоретического материала сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов);

- практических занятий в форме презентации, в процессе которых осуществляется представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред;

- компьютерных обучающих программ, включающих в себя электронные учебники, тестовые системы; обучающих систем на базе мультимедиа-технологий, построенные с использованием персональных компьютеров, видеотехники, накопителей на оптических дисках; распределенных баз данных по отраслям знаний;

- средств телекоммуникации, включающих в себя электронную почту, телеконференции, локальные и региональные сети связи, сети обмена данными и т.д.

- электронных библиотек, распределенных и централизованных издательских систем.

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

а) Основная литература:

1. Практическое руководство по написанию научного педагогического исследования: учебное пособие [для вузов] / Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск: МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2302-7. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3171> (дата обращения: 24.03.2026). - Макрообъект. - Текст: электронный. - Сведения доступны также на CD-

ROM.

2. Савва, Л. И. Методология и методы научного исследования: учебное пособие / Л. И. Савва ; МГТУ. - Магнитогорск: МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/1455> (дата обращения: 24.032026). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

1. Основы научных исследований. Методология и методы : учебное пособие / Р. Р. Дема, А. В. Ярославцев, С. П. Нефедьев, Р. Н. Амиров ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3008> (дата обращения: 14.012026). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Логунова, О. С. Теория и практика обработки экспериментальных данных на ЭВМ : учебное пособие / О. С. Логунова, Е. А. Ильина, В. В. Павлов ; МГТУ, каф. ВТиПМ. - Магнитогорск, 2011. - 294 с. : ил., табл. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2223> (дата обращения: 14.01.2026). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Имеется печатный аналог.

3. Романова, М. В. Методология педагогического эксперимента : учебно-методическое пособие / М. В. Романова, Е. П. Романов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2127> (дата обращения: 14.01.2026). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Имеется печатный аналог

в) Методические указания:

Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения: 14.01.2026). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Международная справочная система «Полпред» polpred.com отрасль «Образование, наука». – URL: <http://education.polpred.com/>. Методология и методы научного исследования

2. Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). – URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp. Методология и методы научного исследования

3. Поисковая система Академия Google (Google Scholar). – URL: <https://scholar.google.ru/> Методология и методы научного исследования

4. Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru/>. Методология и методы научного исследования

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно

FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
-------------	------------------------------	-----------

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Центр дистанционных образовательных технологий:

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Оборудование для проведения он-лайн занятий:

Настольный спикерфон PlantronocsCalistro 620

Документ камера AverMediaAverVisionU15, Epson

Графический планшет WacomIntuosPTH

Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769

Система настольная акустическая GeniusSW-S2/1 200RMS

Видеокамера купольная PraxiPP-2010L 4-9

Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurFortyU-960B

Система интерактивная SmartBoard480 (экран+проектор)

Поворотная веб-камера с потолочным подвесомLogitechBCC950 loG-960-000867

Комплект для передачи сигнала

Пульт управления презентацией LogitechWirelessPresenterR400

Стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением)

Источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP

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:

Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Методология научного исследования» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся. При выполнении практических и самостоятельных работ необходимо пользоваться методическими рекомендациями.

Тема 1. Выбор и формулирование темы научного педагогического исследования

Разработка ВКР по всем разделам педагогики начинается с определения темы исследования. Эту задачу можно решать несколькими путями:

1) тему можно выбрать, воспользовавшись списком, в котором представлена тематика ВКР данного научного руководителя;

2) можно самостоятельно определиться с направлением и окончательно сформулировать тему совместно с научным руководителем;

3) можно тему сформулировать самостоятельно, исходя из актуальности той или иной педагогической проблемы на современном этапе общественного развития и руководствуясь следующими нижеизложенными требованиями.

Первый шаг при выборе темы ВКР – определение направления исследования, то есть той области педагогики, в рамках которой будет проводиться исследование. Это может быть: а) *общая педагогика*; б) *теория обучения*; в) *теория воспитания*; г) *комплексные научно-педагогические исследования*, в которых одновременно решаются и воспитательные, и дидактические задачи; д) *история педагогики*, образования и педагогической мысли.

Как известно, *предметом изучения педагогики являются пять основных педагогических процессов*: образование, обучение, воспитание, развитие, формирование. Отличаются эти процессы своей направленностью на результат.

Второй шаг при выборе темы ВКР – это собственно формулирование темы ВКР таким образом, чтобы из нее уже было понятно, какую проблему поднимает исследователь, **что** он хочет получить в процессе своей исследовательской деятельности (то есть какова его **цель** и **результат**, который планирует получить исследователь), **кто** составляет **субъектную** основу его исследования, **как**, какими **средствами** он планирует решать заявленную в теме проблему, **когда**, в течение какого **времени** исследователь намеревается решить данную проблему, **где**, в каком образовательном **пространстве** (то есть **месте**) планируется проводить исследование (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Схема позиций, которые необходимо учитывать при формулировании темы научно-педагогического исследования

Что?	Кто?	Как?	Когда?	Где?
Цель, результат	Субъектная основа	Средство	Время	В каком пространстве

Тема 2. Требования к формулировке основных параметров научного исследования

Для выполнения задания изучите материалы 8.2.5., 8.2.6., 8.2.7. на стр. 66-74; и 8.2.8. стр. 92-94 р. учебного пособия

1. Орехова Т. Ф., Кружилина Т. В. Практическое руководство по написанию научного педагогического исследования : учебное пособие для студентов бакалавриата и магистратуры очной и заочной форм обучения по направлению подготовки «Педагогическое образование». – 1 часть. – Магнитогорск : Магнитогорск. гос. техн. ун-т им. Г. И. Носова, 2021. – 282 с.

Фрагменты из учебного пособия.

Формулирование цели исследования. На основании проблемы определяется **цель исследования**, которая формулируется через имя существительное. Следует особо заметить, что педагогическое исследование предполагает создание или изменение педагогических условий, которые могут обеспечить достижение цели исследования. При этом исследователь может «производить» с условиями три вида действий: 1) выявление, обнаружение, определение, разработку; 2) раскрытие, обоснование, описание; 3) экспериментальную проверку, апробацию, реализацию, внедрение 3) экспериментальная проверка, • апробация, • реализация, • внедрение.

Образец формулирования цели исследования.

Цель исследования – разработка, обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий формирования у младших школьников самостоятельности посредством использования в учебном процессе технологии согласования.

Методическое замечание

После слов «**цель исследования**» – ставится тире (–). Если в формулировке цели используется глагол (например, «**цель исследования** состоит (заключается) в ...»), то никакие знаки препинания не ставятся.

– выявление, обоснование и реализация педагогических условий формирования у младших школьников самостоятельности посредством использования в учебном процессе технологии согласования

Формулирование объекта исследования.

Под **объектом исследования** понимаются реальные педагогические процессы, которые содержат противоречия и порождают проблемную ситуацию. В качестве объекта в педагогических исследованиях могут выступать процессы: образования, или обучения, или воспитания (как в целом, так и в его разных направлениях), учебно-воспитательный процесс, система семейного воспитания, учебная деятельность учащихся, изучение какого-либо конкретного учебного предмета или уроки по какому-либо предмету и прочее тому подобное.

Формулирование предмета исследования.

В качестве предмета исследования выступают те компоненты объекта, которые могут подвергаться исследователем изменению в ходе его экспериментальной работы, то есть это все те стороны личности, формирование которых зависит от педагогического взаимодействия учителя и учащихся, а также положительные изменения в исследуемых процессах. Предметом исследования также могут выступать те компоненты целостного педагогического процесса, организация которых зависит сугубо от учителя. Так, например, предметом педагогического исследования может быть формирование отдельных качеств личности учащихся, развитие тех или иных психических процессов, формирование знаний,

умений и навыков и т. п.; а также реализация принципов обучения и воспитания, применение методов обучения и воспитания, использование организационных форм обучения, средств обучения и воспитания, осуществление контроля (мониторинга) качества знаний, умений и навыков учащихся, особенности организации разных видов воспитания (физического, эстетического, нравственного, умственного, трудового, экологического и др.).

Например, в исследовании по теме **«Формирование у младших школьников самостоятельности посредством использования в учебном процессе технологии согласования» предмет исследования** – формирование у младших школьников самостоятельности в процессе обучения.

Задачи исследования. Как правило, в ВКР ограничиваются постановкой 3–5 задач.

Цель исследования формулируется через имя существительное, а задачи – через глагол. Отсюда, если в цели «выявление и обоснование педагогических условий ...», то в задачах – «разработать и реализовать педагогические условия...».

Первая задача связана с изучением степени разработанности проблемы в педагогической теории и практике. Ее можно формулировать двумя способами.

Вторая задача предполагает разработку (раскрытие) или характеристику ключевого понятия исследования, то есть того, что составляет основу предмета исследования. Ее также можно формулировать несколькими способами:

Третья задача связана с целью исследования, поэтому в ней обозначаются действия, которые намеревается совершить исследователь с педагогическими условиями, чтобы решить поставленную проблему. Например, «разработать и экспериментально проверить педагогические условия...» и далее называется предмет исследования, то есть тот результат, который намеревается достигнуть исследователь благодаря созданию разработанных им педагогических условий.

Четвертая задача связана с разработкой критериев оценки уровня развития или формирования того, что планируется достичь в исследовании, или с разработкой или подбором диагностических методик, при помощи которых можно выявить уровень полученного в исследовании результата. Подбор (или разработку) диагностического аппарата (диагностических методик, разработку анкет, тестов и пр.) для выявления эффективности полученного результата исследования можно вывести как отдельную задачу (эта задача приемлема в исследовании теоретико-практического плана). Тогда это будет пятая задача, а разработка материалов, помещенных в приложение, – шестая. Следовательно, в зависимости от содержания четвертой задачи зависит ее формулировка.

Пятая задача, как правило, связана с разработкой каких-то определенных дидактических и практических педагогических материалов для учащихся (комплекса или системы дидактических заданий, цикла конспектов уроков, комплекса игр, ряда сценариев воспитательных мероприятий, каких-либо программ или одной программы и т. п.) или методических материалов для учителя (методических рекомендаций по применению какого-либо подхода или принципа или метода, или по работе с родителями и т. д.). Пятая задача ставится, если в исследовании предполагается разработка материалов для приложения.

Тема «Формирование у младших школьников самостоятельности посредством использования в учебном процессе технологии согласования».

Задачи исследования:

1) изучить степень разработанности в педагогической теории и практике проблемы формирования у младших школьников самостоятельности в процессе обучения (или изучить психологическую и педагогическую литературу по проблеме формирования у младших школьников самостоятельности в процессе обучения);

2) дать характеристику самостоятельности младших школьников как качества их личности (или охарактеризовать особенности самостоятельности младших школьников как личностного качества);

3) раскрыть сущность технологии согласования и особенности ее использования в начальной школе;

4) разработать и реализовать на практике педагогические условия формирования у младших школьников самостоятельности посредством использования в учебном процессе технологии согласования;

5) разработать критерии оценки подобрать диагностические методики выявления уровня сформированности у младших школьников самостоятельности.

При формулировании проблемы исследования важно понять, что **проблема исследования** может касаться только тех изменений в реализуемых учителем педагогических процессах, которые доступны ему как педагогу и исследователю, и которые, как показано выше, составляют содержание **педагогических условий**.

Содержание педагогических условий составляет совокупность, порядок, способы использования подбираемых учителем для реализации поставленных целей и задач педагогических инструментов, в качестве которых выступают *методы, технологии, средства и формы организации учебной работы учащихся*.

Формулирование проблемы может осуществляться двумя способами. *Первый способ* – формулировка в форме вопроса: «каковы педагогические условия ...» или «при каких педагогических условиях будет происходить (осуществляться)...». Второй способ – формулировка в виде обозначения необходимого действия.

Образцы формулирования проблемы исследования в научных исследованиях по педагогическим наукам

Тема «Формирование у младших школьников самостоятельности посредством использования в учебном процессе технологии согласования».

Проблема исследования: каковы педагогические условия формирования у младших школьников самостоятельности посредством использования в учебном процессе технологии согласования?

Проблема исследования заключается в необходимости поиска (разработки, выявления, создания, выявления) педагогических условий формирования у младших

школьников самостоятельности посредством использования в учебном процессе технологии согласования.

Методическое замечание

Обратите внимание на знаки препинания при формулировке проблемы в форме вопроса: после слов «**проблема исследования**» (которые должны быть выделены **жирным шрифтом**), ставится двоеточие (:), далее текст пишется с маленькой (строчной) буквы на текущей (этой же) строке, и в конце предложения ставится знак вопроса (?).

Алгоритм формулирования гипотезы

1 шаг – выбор основания для формулирования гипотезы. Для этого из трех предложенных оснований выбирается какое-либо одно, исходя из темы исследования, или структуры ключевого понятия.

2 шаг – выбор позиций для формулирования каждого конкретного педагогического условия. Для этого из каждого компонента каждого основания выбирается одно-два (но в совокупности не более четырех) условий.

3 шаг – наполнение каждого условия содержанием, соответствующим ключевому понятию (предмету) исследования.

Показателем качества сформулированной гипотезы является наличие в каждом педагогическом условии фраз, слов, формулировок, связанных с темой научного исследования. Другими словами, по содержанию гипотезы должна быть понятна тема исследования.

Тема 3. Библиографическое описание источников литературы

Изучите особенности написания научных источников по видам работ с учетом ГОСТа (монографии, статьи, сборники научных статей, сборники конференций) (Смотрите примеры правильного представления разных источников (приложении 1).

Представьте в виде списка грамотное (по ГОСТу: Р 7.0.100-2018 Библиографическая запись) библиографическое описание литературных источников по элементам, которые представлены в таблице № 1 (приложение 1) и расставьте список по алфавиту. При выполнении данного задания руководствуйтесь методическими указаниями.

Методические указания.

1. Представленные в таблице элементы библиографического описания необходимо собрать в текст следуя образцу с соблюдением ГОСТ: Образцы оформления списка литературы разных источников смотрите в приложении 1.

2. Обратите внимание на знаки препинания при отделении одного элемента библиографического описания от другого.

3. Если Вы затрудняетесь в выборе правильного знака, то в названном приложении 1 надо найти похожий элемент и поставить его в своем описании.

4. Помните, что в книгах, статьях и других работах двух, трех, четырех и более авторов, в начале библиографического описания пишется фамилия только первого автора, а после названия работы после косой черты повторяется фамилия первого автора, а затем в установленном на титульном листе порядке пишутся фамилии всех других авторов (но не более 3). При этом инициалы пишется перед фамилией.

5. Обратите внимание, что фамилия и инициалы во всех случаях отделяются друг от друга неразрывным пробелом (выполняется одновременным нажатием трех клавиш: Ctrl+Shift+ пробел).

6. Таким же пробелом отделяются:

1) двоеточие от первого названия работы в случае наличия второго названия (например, Организация здоровьесотворяющего образования в современной школе : монография);

2) двоеточие после названия города издания в выходных данных работы в случае, если после названия города пишется название издательства (например, Магнитогорск : Изд-во МаГУ);

3) допускается сокращенное написание городов Москва (М.), Ленинград (Л.), Санкт-Петербург (СПб.), Минск (Мн.), Ростов-на-Дону (Ростов-н/Д);

4) при сокращенном написании города неразрывный пробел ставится между точной и двоеточием (например, М. : или СПб. : или Ростов-на/Д :).

7. Если после названия города название издательства **НЕ** пишется, то после названия города ставится запятая (например, Магнитогорск, 2003).

8. Помните, что есть три вида горизонтальных разделительных черточек: дефис (короткая черточка (-) ставится в двухсоставных словах (например, научно-исследовательский, психолого-педагогический, социально-экономической, материально-технический и т. п.), обычное тире (черта средней длины (–) разделяет слова, например, факты – это ..., или знание – сила, или человек – существо сознательное и т. п., а также обозначает интервал между двумя элементами и пишется без пробела, например: С. 22–35; 1–11 классы, 2014–2017 год и т. д.), длинное тире (—) в учебных работах не употребляется.

8. Будьте предельно внимательны при составлении библиографического описания литературных источников.

9. Расставьте список по алфавиту. После русского текста следуют источники иностранной литературы м или на другом языке.

Тема 4. Оформление структура ВКР и аннотаций к главам работы

Методические материалы

1. При оформлении содержания ВКР обратите внимание на шрифт и содержание глав и параграфов.
2. Изучите примерное название глав и параграфов.
3. Обратите внимание на указание страниц в содержании работы.

Методические указания

1. Текст в содержании (название структурных элементов исследования – глав, параграфов и других разделов) выгравивается по левому краю.

2. Точка в конце заголовков **НЕ** ставится (!!!).

3. Переносы слов в заголовках недопустимы. Избежать переносов можно посредством использования опции «неразрывная строка» (одновременным нажатием кнопок shift + enter).

4. Предлоги и союзы переносятся на следующую строку посредством использования опции «неразрывная строка» (одновременным нажатием кнопок shift + enter).

Методические указания по составлению аннотаций к главам

Аннотации к каждой главе и каждому параграфу представляют собой краткий план того, о чем пойдет речь в каждом из аннотируемых разделов. При этом аннотации к главам пишутся на основе названий параграфов, а аннотации к параграфам представляют собой план изложения материала в данном параграфе и пишутся в научном стиле. При этом следует учитывать, что научная аннотация пишется в строгом стиле от третьего лица, поэтому в ней нежелательно употребление личных местоимений.

2. В аннотациях к главам порядковый номер главы пишется прописью, например: «В первой главе ...», «Во второй главе ...».
3. В аннотациях к параграфам прописью пишутся порядковые номера и глав, и параграфов данной главы, например: «В первом параграфе первой главы ...», «Во втором параграфе первой главы ...» и т. д.; «В первом параграфе второй главы ...», «Во втором параграфе второй главы ...» и т. д.
4. *Примечание:* аннотации к введению, заключению и выводам по главам **НЕ** пишутся. Примеры аннотаций к главам и параграфам научного педагогического исследования по теме «**Формирования у младших школьников нравственной устойчивости в процессе эстетического воспитания в школе**».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НРАВСТВЕННОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

В первой главе раскрываются два аспекта изучаемой проблемы: 1) рассматривается содержание ключевого понятия исследования, в качестве которого выступает понятие «нравственная устойчивость младших школьников» как качество их личности; 2) дается краткая характеристика опыта нравственного воспитания младших школьников в отечественной школе в контексте его использования в современной начальной школе.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НРАВСТВЕННОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Во второй главе описывается организация экспериментальной работы по формированию у младших школьников нравственной устойчивости в процессе эстетического воспитания в школе; описывается процесс реализации соответствующих педагогических условий, составляющих содержание гипотезы исследования; а также представлен анализ полученных результатов и дана их интерпретация с целью доказательства достоверности выдвинутых в гипотезе исследования предположений.

Тема 5. Характеристика отдельных методов педагогического исследования Методические указания

1. При выполнении заданий изучите методические материалы в пособии Саава Л.И. *Методология и методы научного исследования*

2. По выбранной теме подготовьте презентацию, дав в ней полную характеристику отдельного метода научного педагогического исследования.

3. Оформите презентацию и сопроводительный доклад (смотрите образцы в методических материалах на образовательном портале) с соблюдением следующих требований:

- содержание раскрывает тему;
 - презентация содержит титульный лист, план, раскрывает основной текст, список использованной литературы;
 - презентация содержит наглядный материал и текст в необходимом объеме;
 - презентация имеет правильно выбранный фон;
 - презентация добавлена докладом;
4. Представьте выступление с опорой на презентацию. Подготовьтесь к ответам на вопросы по теме.

Тема 6. Характеристика методологических подходов в педагогических исследованиях

Методические указания

1. При подготовке выступления познакомьтесь с материалами учебного пособия Савва Л.И. / Методология и методы научного исследования: [Электронный ресурс]: учебное пособие С 11-14; Савва Л.И / Педагогика в системно-образном изложении: учебное пособие, С. 15-18 и материалами интернет-ресурсами по вопросу «**Основные методологические подходы, используемые в педагогических исследованиях**».
2. Выберите тему, проведя сравнительный анализ методологических подходов, применяемых в современных педагогических исследованиях: -деятельностный подход;-системный подход;-лично-ориентированный подход;-гендерный подход;-компетентностный подход;-аксиологический подход;-культурологический подход;-проектный подход;-средовой подход; рефлексивный подход; коммуникативный подход.

Задание 3. Подготовьтесь к выступлению на семинаре по характеристике отдельного подхода (по выбору студента), используя следующий алгоритм:

- суть методологического подхода;
- ученые- разработчики и основатели данного подхода;
- основные положения данного подхода;
- основные принципы (требования), вытекающие из данного подхода

Тема 7. Оформление аннотаций к статьям, ключевых слов и ссылок на публикации

Методические указания

Прочитайте текст статей, данных в приложении 1, выберите две из них (на выбор) и подготовьте две аннотации к каждой из них. Изучите методические материалы к работе и руководствуйтесь ими при написании аннотации.

По выбранным двум статьям подготовьте перечень ключевых слов, которые отражают суть изложенного в них текста. При написании ключевых слов изучите методические материалы к работе и руководствуйтесь ими.

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. **Ключевые слова** (от англ. *keyword*) – это определенные слова из текста, способные представить наиболее значимые слова, по которым может вестись оценка и поиск научной статьи

Ключевые слова (англ. *keywords*) помогают алгоритмам поисковых систем находить веб-страницы, которые следует показать пользователям в ответ на их запросы.

Ключевые слова – это одно слово или словосочетание, но не предложение. Их количество должно быть от 5 до 10.

Ключевые слова и словосочетания должны разделяться между собой только запятыми, поскольку в библиотечных и поисковых системах ключевые слова разделяются именно ими, а не точкой с запятой. Соответственно, в используемых словосочетаниях запятые использоваться не должны.

Чтобы подобрать ключевые слова, перечислите основные термины, которые используются в статье. Это могут быть также названия базовых и ключевых понятий, упоминаемых в статье. Чтобы проверить каждое из ключевых слов, подумайте, будет ли кто-то искать статьи по этому слову?

Приложение 1

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 оборотная сторона. Деньги открывают перед человеком больше возможностей, но они же могут поработить его, лишить радостей 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 настигало многих богатых, успешных людей.

Греческий мультимиллионер Аристотель Онассис, приумножавший 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, застревают 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 попытайтесь 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.

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!

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
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний		
ОПК-8.1	Планирует и проводит научные исследования в области педагогической деятельности	<p>Контрольные вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое методология научного исследования? 2. Как связаны цель и виды исследования? 3. Каковы структурные компоненты ВКР, их задачи и требования к ним? 4. Что такое основные параметры научного исследования и каковы их расположение во введении? 5. Как связана гипотезы с ключевым понятием в педагогическом исследовании? 6. Каково назначение введения и заключения диссертационной работы? 7. Каково назначение и требование к выводам по главам? 8. В чем отличие темы и проблемы исследования? 9. Какова взаимосвязь цели, задач в научном исследовании? 10. Какова связь предмета и объекта исследования? 11. Чем отличаются теоретические методы исследования от экспериментальных? 12. Что означает репрезентативность выборки? 13. Может ли эксперимент включать другие методы исследования 14. Чем отличаются критерии от показателей в экспериментальной работе? <p>Перечень практических заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформулируйте три возможные темы научного педагогического исследования, которые начинаются с названия разных педагогических процессов: воспитание, развитие, формирование. 2 Оформите титульный лист по возможной теме ВКР. Докажите правильность формулировки выбранной темы исследования. 3. Напишите примерное содержание по одной из

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>возможных тем ВКР (без название глав и параграфов), но соблюдая требования к его оформлению.</p> <p>4. Приведите формулировки основных исходных параметров педагогического исследования по выбранной вами теме (цель, объект, предмет, задачи), оформите данные параметры по требованиям.</p> <p>5. Оформите примерный список разных источников, представленных в таблице, в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.100-2018.</p> <p>6. Приведите пример оформления ссылок в ВКР на источники научной литературы.</p> <p>7. Приведите пример правильного оформления графиков, диаграм и таблицы в ВКР</p> <p>8. Оформите по предложенной вам научной статье аннотацию и выделите ключевые слова.</p> <p>9. Определите и представьте теоретические и экспериментальные методы и соответствующие этапы исследования по конкретной теме.</p> <p>10. Подготовьте презентацию по характеристике конкретного метода педагогического исследования на выбор.</p>
ОПК-8.2	Использует специальные научные знания для повышения эффективности педагогической деятельности	<p>Перечень практических заданий:</p> <p>1. Сформулируйте современные проблемы образования, сформулируйте тему по конкретной проблеме исследования, докажите её актуальность.</p> <p>2. Определите ключевое понятия по выбранной вами темы педагогического исследования и пропишите алгоритм его оформления.</p> <p>3. Приведите доказательства выбора совокупности методологических подходов по выбранной теме педагогического исследования.</p> <p>4. Приведите формулировку основных исходных параметров по конкретной теме исследования: цель, объект, предмет, задачи, гипотезу. В гипотезе продумайте формулировки педагогических условий, направленных на повышение</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>эффективности рассматриваемого процесса.</p> <p>5. Оформите содержание ВКР по выбранной теме (название глав и параграфов), соблюдая требования к содержанию и оформлению;</p> <p>6. Оформите оглавление ВКР по выбранной теме, раскрывая названия глав и параграфов</p> <p>7. Подготовьте аннотацию к главам и параграфам по конкретной теме ВКР.</p> <p>8. Приведите примерный алгоритм описания модели и педагогических условий в ВКР.</p>