

**Приложение 1 к РПД Физическая культура и спорт**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2020**

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист
3.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2020

**I. Методические рекомендации**

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

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

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

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

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

**1.2. Методические рекомендации по выполнению «Составление индивидуального режима дня»**

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – Times New Roman, кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

**1.3. Подготовка сообщения по теме: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»**

Подготовка сообщения способствует закреплению и систематизации знаний обучающихся, совершенствует познавательный интерес по теме; развивает навык самостоятельного, углублённого изучения материала по теме, навыки работы с интернет-источником, умение выделять главное; воспитывать самостоятельность, ответственность, интерес к изучаемому материалу.

Сообщение представляет собой сжатую информацию, которая носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд на определённую тему. Сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами.

Последовательность подготовки сообщения:

- изучают рекомендованную литературу;
- составляют план или изображают структуру сообщения в графическом виде;
- выделяют основные понятия;

- вводятся в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- подготавливается устное выступление с сообщением на учебном занятии (выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%)).

Регламент времени на озвучивание сообщения – 5 минут. Оформляется задание письменно, может включать элементы наглядности (иллюстрации и т.д.).

Общий объем работы не должен превышать 5 страниц.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт. Поля страницы: левое - 3 см., правое - 1,0 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. Текст печатается через 1,5 интервала, абзац должен равняться 1,25 см. После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся внизу листа по центру, размер шрифта - 12 пт. Ссылки на источники литературы приводятся в квадратных скобках, например, [1, С. 53].

#### **1.4. Методические рекомендации по составлению комплекса упражнений (на выбор) по теме лекции «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

При подборе упражнений и составлении комплекса подводящих упражнений следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов, направлены на подготовку организма к предстоящей нагрузке в соответствии с направлением подготовки; упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

Комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки разрабатывается студентом самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman, кегль 14. Межстрочный интервал – полуторный.

#### **1.5. Методические рекомендации по подготовке к зачету (тест по пройденному материалу)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику теоретического материала.

При решении теста необходимо:

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

#### **1.6. Методические рекомендации по дополнительному блоку «Презентация по заданной тематике»**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также

краткое описание основных вопросов;

- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

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

Требования к оформлению и представлению презентации:

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

### **1.7. Методические рекомендации по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия».

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо представить подтверждающие документы преподавателю.

### **1.8. Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо представить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).