

**Приложение 1 к РПД Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные системы**  
**44.04.01 Педагогическое образование**  
**Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2023**

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
3.	Направленность (профиль)	Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
4.	Дисциплина (модуль)	Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные системы
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

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

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

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

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

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

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

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

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

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

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

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

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

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

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

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

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

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

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. 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.

### **1.5 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

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

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

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

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

Требования к оформлению и представлению презентации:

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

### **1.6 Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена**

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

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

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

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 1. Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные системы в области физического воспитания и спорта. Структура и содержание занятий нетрадиционными физкультурно-оздоровительными системами**

#### **План:**

1. Характеристика и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока.
2. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники.
3. Модификации, повышающие нагрузку.

*Литература:* [1, с. 7-43]; [2, с. 15-78]; [3, с. 24-56].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие задачи решаются в подготовительной, основной и заключительной частях занятия по фитнес-аэробике?
2. На сколько периодов можно разделить аэробную часть основной части занятия?
3. Из каких упражнений состоит партерная часть занятия?

4. Какие упражнения включаются в подготовительную часть занятия по фитнес-аэробике?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить общую и специальную разминку для занятия по фитнес-аэробике со взрослыми.

**Тема 2. Организация и методика проведения занятий по нетрадиционным физкультурно-оздоровительным системам**

**План:**

1. Аэробные (базовые) упражнения фитнес-аэробики.
2. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
3. Обучение и управление движениями.
4. Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений.
5. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки аэробных упражнений.

*Литература:* [3, с. 24-56]; [4, с. 253-289]; [5, с. 62-139].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите базовые элементы фитнес-аэробики.
2. Какие педагогом используются хореографические методы проведения упражнений?
3. Чем характеризуется высокая интенсивность движений?
4. В каких плоскостях могут выполняться базовые движения фитнес-аэробики?
5. Какие виды нагрузок применяются в фитнес-аэробике?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить танцевальную связку из четырех блоков базовых движений фитнес-аэробики и разучить ее с занимающимися способом блок-хореографии.

**Тема 3. Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурно-спортивным видам**

**План:**

1. Планирование тренировочного процесса.
2. Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
3. Музыкальное сопровождение занятий по аэробике.
4. Особенности занятий фитнес-аэробикой с разным контингентом занимающихся.

*Литература:* [2, с. 15-78]; [4, с. 253-289].

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите принципы цикличности, выделяемые в спорте.
2. Какие применяются средства общения на занятиях по фитнес-аэробике?
3. Какие используются стили руководства управления занимающимися фитнес-аэробикой?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составить план занятия по фитнес-аэробике с детьми младшего школьного возраста.

