

**Приложение 1 к РПД Основы личностной самоорганизации  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями образования)  
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образова-  
ние (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная дея-  
тельность)  
Форма обучения – очная  
Год набора - 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИС-  
ЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедея- тельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профи- лями образования)
3.	Направленность (профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и турист- ско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Основы личностной самоорганизации
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

## **I. Методические рекомендации**

### **1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время прове- дения 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 с применением метода дискуссий**

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 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.

Дискуссии в учебе являются такой интерактивной формой методического обучения, в которой обучающиеся в ходе всего занятия производят обмен собственным мнением по поводу поставленной проблемы, высказывают разнообразные идеи и суждения, предлагают пути решения задачи, ищут компромиссы и точки соприкосновения с позициями друг друга.

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.

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.

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

### **1.3 Методические рекомендации по подготовке выступления с докладом**

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.

### **1.4 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.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к тестированию**

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

При решении теста необходимо:

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

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

### **1.7 Методические рекомендации по составлению кроссворда по заданной тематике**

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

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

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;

- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 1. Самоорганизация личности, ее сущность**

*План занятия:*

1. Генезис понятия «самоорганизация».
2. Основные подходы к изучению самоорганизации в психолого-педагогической науке.
3. Структурные компоненты самоорганизации личности.

*Литература:* [1, с. 52-74]; [2, с. 55-85]; [3, с. 109-132 ].

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Сущность понятия «самоорганизация».
2. Особенности понятия «самоорганизация» в рамках деятельностного подхода.
3. Что включает структура самоорганизации?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Перечислите основные подходы к изучению феномена «самоорганизации».
2. Сравните сущность понятия «самоорганизация» в зависимости от подхода.

### **Тема 2. Роль и значение самоорганизации в процессе реализации стратегии жизненного и профессионального пути**

*План:*

1. Роль и значение самоорганизации в эффективности учебной и профессиональной деятельности.
2. Взаимосвязь самоорганизации с самопроцессами – понятиями «саморегуляция», «самоуправление» и «рефлексия».

*Литература:* [2, с. 155-185]; [3, с. 209-200 ].

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Понятия «самоорганизация», «саморегуляция», «рефлексия».
2. Что послужило основой классификации рассматриваемых подходов.
3. Структурные компоненты самоорганизации.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составьте сравнительную таблицу, отражающую сущность, особенности «самопроцессов».
2. Составьте конспект о взаимосвязи уровня развития самоорганизации и успешности профессиональной/учебной деятельности.

### **Тема 3. Диагностика развития самоорганизации**

*План:*

1. Диагностические методики, направленные на выявление уровня развития самоорганизации.

2. Диагностика структурных компонентов самоорганизации (целеполагание, планирование, анализ ситуации, коррекция, самоконтроль).

*Литература:* [1, с. 105-124]; [2, с. 88-125]; [3, с. 99-101].

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Диагностика самоконтроля.
2. Обработка результатов диагностических методик.
3. Особенности развития структурных компонентов самоорганизации.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подберите диагностические методики, направленные на выявление уровня развития структурных компонентов самоорганизации.
2. Подберите диагностические методики, направленные на развитие планирования в старшем дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, среднем школьном возрасте, старшем школьном возрасте.

#### **Тема 4. Методика развития самоорганизации личности**

*План:*

1. Принципы развития самоорганизации.
2. Методы развития самоорганизации.
3. Средства развития самоорганизации.
4. Проект развития самоорганизации будущего педагога – защита проектов.

*Литература:* [1, с. 152-174]; [2, с. 55-85].

*Вопросы для самоконтроля:*

1. Методика развития самоорганизации у различных возрастных категорий обучающихся.
2. Траектория развития самоорганизации личности.
3. Особенности развития личностной самоорганизации.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составьте методические рекомендации, направленные на развития самоорганизации у обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительной/учебной/внеучебной деятельности.
2. Составьте план развития самоорганизации в процессе будущей профессиональной деятельности.