

**Приложение 1 к РПД Теория и методика
физкультурно–оздоровительной деятельности
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 ДИС-
ЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
3.	Магистерская программа	Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика физкультурно–оздоровительной деятельности
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 и работе на семинарских (практических) занятиях

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.

При проведении практических занятий по массажу студент должен иметь одежду массажиста (туника с коротким рукавом и брюки), полотенце для рук, тальк (при необходимости). Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тест)

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>), позволяют, 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.

1.4. Методические рекомендации по созданию презентаций

Алгоритм создания презентации:

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

Выполнение презентации в программе Microsoft Office Power Point.

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 24-32-ым шрифтом, количество строк на слайде – 10 – 12; темный фон – светлый шрифт и наоборот.
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. Видеоролики и видеофрагменты сохранить отдельным файлом.
8. Графика должна органично дополнять текст.
9. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.5. Методические рекомендации по подготовке реферата

Рефераты в системе физкультурно-педагогического образования являются одной из форм проверки знаний студентов.

Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, например, (1, С.53).

Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия.

Реферат должен быть соответствующим образом оформлен, составлять не более 8-10 страниц печатного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура реферата:

- 1) *титульный лист* – без нумерации;
- 2) *план*;
- 3) *введение* – с краткой аннотацией выполненной работы, содержит актуальность проблемы, обоснование темы, цели и задачи. Объем: 1-2 стр.;
- 4) *основная часть*: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению, анализ изучаемой темы. Объем: 5-7 стр.
- 5) *заключение* – по существу выполненной работы. Объем: 1-2 стр.
- 6) *список литературы* – перечень литературы, используемой для написания текста реферата (в алфавитном порядке) – не менее 5-7 источников. Оформить по ГОСТ 2008.

1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Основным источником подготовки к зачету 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.

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

При подготовке к ответу на зачете 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

Раздел 2. Методика физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками Практические занятия №1-2

План:

1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
2. Методика физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОУ.
3. Специфика организации активного отдыха дошкольников.

Литература:

1. основная: 2, с. 47-50

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Какова методика оздоровительного плавания для дошкольников?
2. В чем заключаются особенности методики физкультурно – оздоровительных занятий с дошкольниками?

Задания для самостоятельной работы:

1. Заполните таблицу «Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста, их характеристика».
2. Подготовка презентации о теме семинара.

Раздел 3. Теория и методика физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися

Практические занятия №3-4

План:

1. Возрастные особенности детей школьного возраста.
2. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
3. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с обучающимися общеобразовательных школ.

Литература:

1. основная: 3, с.67-69

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Чем объясняются особенности методики развития двигательных качеств у старших школьников?
2. В чем заключаются особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста?
3. Перечислите особенности методики развития двигательных качеств у девушек-старшеклассниц (у юношей).

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить конспект занятия по оздоровительной аэробике для девушек, по атлетической гимнастике для юношей.
2. Написание реферата по теме семинара.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная работа с учащейся молодежью

Практическое занятие №5

План:

1. Возрастные особенности студентов.
2. Методические основы физического воспитания учащейся молодежи.

Литература:

1. основная: 2, с. 58-60

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Охарактеризуйте особенности обучения в вузе.
2. Какие приоритетные направления входят в комплекс мероприятий по организации педагогического процесса по физическому воспитанию в вузе?

Задания для самостоятельной работы:

1. Закрепление пройденного материала, подготовка к ответу на семинаре.
2. Написание реферата по теме.

Раздел 5. Специфика физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого возраста.

Практические занятия №6-7

План:

1. Возрастные особенности людей зрелого возраста.
2. Организация и методика физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста.

Литература:

1. основная: 6, с.97-102

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Охарактеризуйте различные виды физкультурно-оздоровительных занятий в режиме трудового дня.
2. Охарактеризуйте различные виды физкультурно-оздоровительных занятий в быту трудящихся.
3. Охарактеризуйте варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Написание реферата по теме семинара.

Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого возраста

Практические занятия №8-9

План:

1. Возрастные особенности людей пожилого возраста.
2. Методические основы физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми.

Литература:

1. основная: 3, с. 105-110

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Охарактеризуйте методические особенности проведения занятий с людьми зрелого и пожилого возраста.
2. Охарактеризуйте виды врачебно-педагогического контроля при занятиях оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста.

Задания для самостоятельной работы:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Написание реферата по теме семинара.

Раздел 7. Физкультурно-оздоровительная работа в клубах по месту жительства Практическое занятие №10

План:

1. Методические основы и специфика работы с населением в клубах по месту жительства.
2. Характеристика деятельности Центра физкультурно-оздоровительной работы с населением в клубах по месту жительства.

Литература:

1. основная: 6, с. 114-118

Вопросы для коллективного обсуждения:

1. Виды клубов по месту жительства.
2. Специфика работы с населением в клубах по месту жительства.

Задания для самостоятельной работы:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Написание реферата по теме семинара.