

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
к рабочей программе дисциплины  
**Спортивная адаптология**

## 1. Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа подразделяется на аудиторную и внеаудиторную. Аудиторная самостоятельная работа выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется магистрантом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выдача заданий магистрантам на внеаудиторную самостоятельную работу сопровождается подробным инструктажем преподавателя по ее выполнению, включающим изложение цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы и к отчету по ним, сведения о возможных ошибках и критериях оценки выполнения работы.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в часы консультаций и/или на семинарском занятии тестировании, а также в виде самоотчета, в формате деловой игры, защиты творческих работ. Он может проходить в письменной, устной или смешанной форме с представлением презентаций, отчетов, продуктов своей творческой деятельности или путем демонстрации своих умений.

На семинарском занятии осуществляется выполнение разных форм и методов контроля: устный опрос; письменный опрос; защита рефератов; выполнение практических заданий; представление презентаций. При проведении текущего контроля оцениваются формы и методы контроля, запланированные на занятии, при этом результат суммируется. При выполнении студентами заданий устного и письменного опроса оценивается полнота, осмысленность, логичность, логичность ответов, владение терминологией, демонстрация авторской позиции.

## 2. Методические указания по выполнению компьютерной презентации

Для подготовки компьютерной презентации используется *специализированная* программа *PowerPoint*. Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Для текстовой информации важен выбор шрифта, для графической - яркость и насыщенность цвета, для наилучшего их совместного восприятия необходимо оптимальное взаиморасположение на слайде.

### *Текстовая информация*

- размер шрифта: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза;
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

### *Графическая информация*

- рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;
- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

### *Единое стилевое оформление*

- стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
- не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта;

- оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части;
- все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.

### **3. Методические указания по работе с научными сайтами**

Необходимо для подготовки к практическим занятиям, текущим контролям, подготовкам презентаций, контрольных работ, зачету рекомендации и алгоритм действий перед началом работы:

- а) осуществлять поиск и отбирать необходимую информацию в соответствии с определенной задачей и потребностями, использовать ее для достижения своих целей,
- б) анализировать и оценивать прочитанное,
- в) сортировать информацию на главную и второстепенную,
- г) быстро ориентироваться в тексте, опираясь на такие подсказки, как ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.

Предлагаются следующие формы работы с Интернет-ресурсами:

1. использование ресурсов Интернет при прохождении новой темы (подбирается дополнительный материал, определяются цели и задачи);
2. Самостоятельная работа с Интернет-ресурсами для подготовки докладов, сообщений (активное использование поисковых систем);
3. Участие в международных проектах (целесообразно подбирать темы проектов, которые вписываются в заданную программу);
4. Переписка по электронной почте (подготовка к данному виду деятельности требует определенной технической подготовки, т. к. у каждого должен быть «почтовый ящик»). Можно создавать учетные записи на англоязычных сайтах);

### **4. Методические указания по выполнению контрольной работы**

#### **Цель и задачи контрольной работы**

В соответствии с учебным планом НГУ им. П.Ф. Лесгафта по направлению подготовки 49.04.01 - «Физическая культура», предусматривается выполнение контрольной работы в 3 семестре по дисциплине «Спортивная адаптология».

Контрольная работа должна представлять собой исследование, позволяющее определить способности студента решать научные и практические проблемы в рамках изучаемой дисциплины. Выполнение контрольной работы для студентов заочной формы обучения является одной из важнейших форм самостоятельного изучения студентами программного материала. Ее задачами являются: усвоение теоретических положений и методических аспектов изучения дисциплины, выработка необходимых приемов анализа и обобщения теоретических положений и информационных источников, а также практики; выработка навыков самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами, овладение и закрепление правовой терминологии; расширение научного и профессионального кругозора студента, формирование интереса к научно-исследовательской работе, приобретение навыков творческого подхода к изучению специальных дисциплин; организация контроля за самостоятельной работой студентов, за тем, насколько успешно выполняется каждым из них учебный план и усваивается материал в объеме, установленном программой.

#### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Контрольная работа по объему должна быть 10-15 страниц машинописного текста, включать следующие элементы, расположенные в указанном порядке и занимать указанное число страниц:

1. Титульный лист – первая страница.
2. Введение – 1 стр.
3. Анализ научной и научно-методической литературы – 8-12 стр.
4. Заключение – 1 стр.
5. Список литературы – от 20 до 30 источников.

Контрольная работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 через одинарный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт Times New Roman, размер знаков - 14. Текст следует печатать,

соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 1,5 см, левое – 2,5 см. Отступ первой строки 1,25 см. Страницы нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы в центре верхней части листа посередине. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется. В работе не допускаются сокращения слов, кроме установленных правилами русской орфографии, соответствующими государственными стандартами. Не допускается применение оборотов разговорной речи, сленга. Не следует использовать для одного и того же понятия различные термины, близкие по смыслу (синонимы), а также иностранные слова и термины при наличии равнозначных слов и терминов в русском языке.

### **ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

В верхнем поле по центру указывается полное наименование учебного заведения. Ниже справа с заглавной буквы указывается наименование кафедры. Ниже посередине название направления подготовки и профиля, шрифт Times New Roman обычный, размер 14, межстрочный интервал 1, выравнивание по середине. Ниже название работы без слова «тема» и в кавычки не заключается. Заглавие должно соответствовать основному содержанию работы. Шрифт Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал 1, выравнивание по центру, буквы прописные, полужирные. Ниже по центру: контрольная работа магистранта межстрочный интервал 1. Внизу страницы по центру: Санкт-Петербург, 2019 (Приложение А).

### **ВВЕДЕНИЕ**

Обосновывается актуальность выбранной темы, современное состояние проблемы. *Актуальность* – это та причина, по которой именно сейчас, в настоящее время, возникла потребность исследовать ее, это ее злободневность. Освещение актуальности должно быть немногословным, но конкретным и доказательным. Начинать ее описание издалека нет необходимости. Достаточно в пределах 1 страницы компьютерного текста показать главное – суть проблемной ситуации, из чего и будет видна актуальность выбранной темы.

### **Анализ научной и научно-методической литературы**

Основной текст работы следует делить на разделы. При делении текста на разделы необходимо, чтобы каждый из них содержал законченную информацию. Разделы должны иметь заголовки, которые четко и кратко отражают их содержание.

Обратите внимание, что при написании этого раздела работы Вы должны ознакомиться с первоисточниками, желательно иметь краткий конспект статьи или другого источника (при необходимости предоставить их руководителю). В обзоре литературе необходимо представить мнения многих авторов, при этом необходимо высказывать и свое суждение по рассматриваемому вопросу, обсуждая и анализируя мнения специалистов. Каждый раздел **должен** заканчиваться кратким заключением, резюмирующим Ваше мнение по теме.

Библиографические ссылки указываются в соответствии с ГОСТ РФ 7.0.5.-2008 «Библиографическая ссылка: общие требования и правила оформления». Внутритекстовые библиографические ссылки на авторов в тексте работы могут указываться в середине или в конце абзаца следующим образом: (Платонов В.Н., 2010); В.Н. Платонов (2010) считает, что; если издание идет под заглавием (авторов 4 и более), то внутритекстовая ссылка на книгу указывается следующим образом (Платонов В.Н. и др., 2018). Все указанные работы и авторы **обязательно** должны быть представлены в списке литературы.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Заключение должно формулироваться кратко и четко в контексте медико-биологического сопровождения спортивной деятельности.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

В этом разделе перечислить все использованные в работе источники. Не следует включать в список источники, на которые нет ссылок в тексте. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления». Список литературы оформляется в алфавитном порядке и хронологической последовательности издания (одним автором). Список электронных ресурсов оформляется в соответствии с ГОСТ 7.82-2001 «Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов». Список литературы должен содержать не менее 20 источников, в том числе не менее 5 на иностранных языках, 80% которых должны быть опубликованы за последние 10 лет. Это должны быть монографии, статьи, авторефераты, т.д.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА  
ПОДГОТОВКИ И ЗАЩИТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Направление и профиль подготовки				
ФИО студента				
Тема контрольной работы				
№ п/п	Ожидаемые результаты	кол-во баллов min max	накопительное кол-во баллов	сроки выполнения
<b>I</b>	<b>Рецензирование контрольной работы</b>			До начала сессии
1.	Обоснование актуальности контрольной работы	1/2	2	
4.	Анализ литературы: полнота, аргументированность и логичность, корректность цитирования и ссылок на	5/10	12	
6.	Качество оформления библиографии	1/3	15	
<i>Итого</i>		7/15		
<b>II</b>	<b>Защита контрольной работы</b>			В сроки сессии
1.	Презентационные навыки: структура и последовательность изложения материала, соблюдение регламента, свобода владения материалом, язык изложения (интонация, темп)	3/8	23	
2.	Логичность, правильность и полнота ответов на вопросы	2/7	30	
<i>Итого</i>		5/15		
<b>ВСЕГО</b>		12/30	30	

**5. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу**

Устный опрос – это форма текущего контроля, предусматривающая ответы на вопросы по заранее представленной теме.

**При самостоятельной подготовке к устному опросу необходимо:**

а) готовясь к опросу, проработать информационный материал (научную и научно-методическую литературу, рекомендованные сайты, Федеральный стандарт по избранному виду спорта, лекционный материал) по дисциплине. Помните, использование только учебной литературы снижает балльную оценку за ответ. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины для выбора литературы;

б) четко выяснить все условия проведения опроса: сколько вопросов Вам будет предложено, сколько времени отводится на подготовку, критерии оценки и т.д.

в) приступая к работе с вопросом учесть, что ответ должен иметь вступление (например, актуальность вопроса для спортивной деятельности м/или почему вопрос актуален в настоящее время и т.д.), основную часть (раскрыть терминологически верно в рамках физиологических знаний все термины, содержащиеся в вопросе; представить доказательную базу – цифровые значения, например, привести примеры из спортивной деятельности, процитировать мнения авторитетных специалистов и т.д.) и заключение;

г) при устном ответе используйте терминологию, принятую в физиологии, помните о недопустимости сленга.

е) рассматривайте дополнительные вопросы педагога как его стремление раскрыть Ваш научный потенциал.