

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

к рабочей программе дисциплины **Профессионально-прикладная физическая культура в высшем образовании**

## **Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и содержит в себе следующие задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение теоретического материала);
- выполнение контрольных работ (для заочной формы обучения);
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- подготовка презентаций;
- работа с компьютерными программами;
- подготовка к зачету, экзамену.

### ***Методические указания по подготовке к практическим занятиям***

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные

материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

### ***Методические указания по написанию контрольной работы (для заочной формы обучения)***

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

*Структура включает основные разделы:*

- **Оглавление.**
- **Введение**, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);
- **Основная часть**, которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы задания (10-15 стр.)
- **Выводы**, обобщающие основные вопросы выбранной темы задания (1-2 страницы).
- **Введение и заключение** тесно связаны с основным содержанием работы.
- **Список литературы** (оформление по ГОСТу).
- **Задание на максимум баллов** строится на основе анализа 7-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.).

*Контрольная работа предоставляется на кафедру в распечатанном виде в папке-скоросшивателе или в электронном виде.*

### **Требования к оформлению контрольной работы**

Первой страницей контрольной работы является титульный лист.

Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал, поля по 2 см сверху, снизу, справа, 3см слева. Выравнивание по ширине, абзац 1,25см. Нумерация страниц со второй страницы внизу страницы по центру.

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

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

**При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:**

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### ***Методические указания по подготовке докладов, презентаций***

Доклад подготавливается на 4-7 минут, затрагивая наиболее важные аспекты выбранной темы. Презентация к докладу (не менее 8 основных слайдов) выполняется в программе Power Point, с использованием текста, таблиц, диаграмм, картинок, фото и видео.

### ***Методические указания по разработке фрагмента конспекта урока***

Фрагмент урока по ППФК с применением активных методов обучения составляется по стандартной схеме трехчастной структуры урока. Вначале конспекта указывается контингент, для кого разрабатывается урок, указываются активные методы обучения, применяемые в данном уроке. Ставится цель урока, задачи урока: образовательные, развивающие, воспитательные и оздоровительные. В соответствии с целями и задачами подбираются средства, методы, методические приемы обучения, организации и воспитания, а также прописывается дозировка выполняемых упражнений (заданий).

Структура конспекта

Тема урока

Общие задачи урока

Место проведения

Контингент

Инвентарь и оборудование

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации

### ***Методические указания по подготовке к устному опросу.***

При подготовке к устному опросу необходимо внимательно изучить и выучить основные понятия профессионально-прикладной физической культуры из материалов лекций и рекомендуемой основной и дополнительной литературы.