

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Учебно-методической комиссией  
факультета  
от « 28 » августа 2024 г.  
протокол № 1  
председатель УМК  
\_\_\_\_\_ Т.В. Пошгарева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**к занятиям семинарского типа и внеаудиторной**  
**(самостоятельной) работе**  
**по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
Направленность (профиль) программы: Региональное и муниципальное управление  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начала подготовки – 2024

Разработано  
доцент кафедры СГД  
\_\_\_\_\_ И.Р. Тарасенко

Одобрено  
на заседании кафедры  
от « 28 » августа 2024 г.  
протокол № 1  
зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Ставрополь, 2024 г.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка  | 3  |
| 1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям                   | 4  |
| 2. Изучение специальной методической литературы                                  | 4  |
| 3. Критерии оценки результатов внеаудиторной и самостоятельной работы            | 5  |
| 4. Задания к практическим занятиям   | 5  |
| 5. Виды и формы самостоятельной работы   | 10 |
| 6. Требования к организации внеаудиторной (самостоятельной) работы               | 11 |
| 6.1. Подготовка к практическим занятиям  | 11 |
| 6.2. Проверка конспектов лекций и результатов анализа научных источников по теме | 12 |
| 6.3. Подготовка рефератов  | 13 |
| 6.4. Подготовка к дискуссии  | 13 |
| 6.5. Консультации с преподавателем   | 14 |
| 7. Критерии оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы            | 14 |

### **Пояснительная записка**

Практическое занятие – форма систематических учебных занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся – это планируемая, организационно и методически направляемая преподавателем, деятельность обучающихся по освоению учебных дисциплин, междисциплинарных курсов и формированию общекультурных и профессиональных компетенций, осуществляемая за рамками аудиторной учебной работы обучающихся.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся является, наряду с аудиторной учебной работой, составной частью процесса подготовки выпускников, предусмотренной федеральными государственными образовательными стандартами высшего и среднего профессионального образования.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа является обязательной для каждого обучающегося, её объём в часах определяется действующими учебными планами по основным образовательным программам института.

Целью внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся является освоение в полном объеме основной образовательной программы высшего (среднего) профессионального образования и достижение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки/специальности. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Внеаудиторная (самостоятельная) работа направлена на решение следующих задач:

- освоение, углубление и расширение знаний, умений, навыков в рамках формируемых общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных основной образовательной программой;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- формирование потребности в непрерывном образовании.

Основными принципами организации внеаудиторной (самостоятельной) работы являются: индивидуализированность, систематичность, непрерывность, сотрудничество преподавателя и обучающегося, дифференциация по степени сложности на каждом этапе освоения основной образовательной программы.

Для организации внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающихся необходимы следующие условия:

- готовность обучающихся к самостоятельному труду;
- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы;
- консультационная помощь;
- разъяснение обучающимся целей, задач и форм организации внеаудиторной (самостоятельной) работы.

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

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из рабочей программы дисциплины, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Изучить основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (теме);
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания (если таковые имеются) и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

## **2. Изучение специальной методической литературы**

Этот вид работы является одним из основных в самостоятельной работе и требует систематических усилий и организованности студента на протяжении всего обучения.

Изучение литературы нужно начинать с предварительного общего ознакомления с работой (монография, учебник, учебное пособие и т.п.). Затем следует ознакомиться с оглавлением и структурой работы, что поможет оценить общий замысел автора, избранную им последовательность анализа тех или иных вопросов. Как правило, в каждой научной работе имеются предисловие или введение, которые следует изучить в первую очередь. Написанные автором или рецензентом, они, как правило, дают представление о цели, источниках и литературе, использованной автором, его методологических подходах, исследовательских методах и т.д.

Не менее важно ознакомиться с научным аппаратом автора: просмотреть ссылки на источники, примечания, приложения.

Следующий этап – внимательное чтение работы с начала до конца, при большом объеме – по частям или разделам. Читать следует, тщательно обдумывая содержание, не пропуская кажущиеся неинтересными или сложными фрагменты текста, добиваясь понимания прочитываемого материала. Обычно главная мысль обосновывается рядом доказательств, приводящих к определенным выводам, усвоить которые можно только при ознакомлении со всей его аргументацией, методикой и рассуждениями.

При этом нужно обязательно выделять из прочитанного самое важное и существенное.

В случае необходимости, можно оформлять записи изучаемого текста в виде плана, выписок и цитат, тезисов и конспекта.

### **3. Критерии оценки результатов внеаудиторной и самостоятельной работы**

Критериями оценки результатов внеаудиторной и самостоятельной работы обучающегося являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной (самостоятельной) работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

### **4. Задания к практическим занятиям**

#### **Практическое занятие № 1**

**Тема занятия:** «Социально-биологические основы физической культуры»

**Цель занятия:** рассмотреть принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

**Теоретическая часть:** Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

#### **Задание 1.**

Обосновать утверждение, что организм – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

#### **Задание 2.**

Перечислить факторы внешней среды, влияющие на организм и жизнедеятельность человека.

#### **Задание 3.**

Рассмотреть особенности функциональной активности человека. Сравнить функциональные показатели тренированного и нетренированного организма в покое и при предельно напряженной работе.

#### **Методические рекомендации по выполнению заданий**

Для выполнения заданий 1, 2 проанализировать информацию, полученную на лекции, а также изучить научные источники. Представить факторы, влияющие как положительно, так и отрицательно на организм человека и его жизнедеятельность.

Для выполнения задания 3 проанализировать информацию, полученную на лекции, а также изучить научные источники освещающие процесс адаптации человека к нагрузкам, к изменяющимся окружающим условиям. Рассмотреть влияние физической

культуры на протекание процессов адаптации. Представить таблицу, сравнивающую возможности тренированного и нетренированного организма.

### **Рекомендуемые информационные источники**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.]. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>

## **Практическое занятие № 2**

**Тема занятия:** «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания»

**Цель занятия:** рассмотреть основные положения общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания.

**Теоретическая часть:** Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, функциональной и физической подготовленности средствами и методами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

### **Задание 1.**

Перечислить и раскрыть основные методические принципы физического воспитания.

### **Задание 2.**

Охарактеризовать средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость организма к умственным и физическим нагрузкам.

### **Задание 3.**

Классификация физических упражнений.

### **Задание 4.**

Физическая нагрузка, ее мощность, интенсивность, объем. Привести примеры нагрузок разной мощности и периоды восстановления после них.

### **Задание 5.**

Раскрыть значение общей и специальной физической подготовки, их цели и задачи.

### **Методические рекомендации по выполнению заданий**

Для выполнения заданий проанализировать информацию, полученную на лекции, а также изучить научные источники.

#### **Рекомендуемые информационные источники**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.]. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>

### **Практическое занятие № 3**

**Тема занятия:** «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

**Цель занятия:** ознакомление с методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, самостоятельных занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта.

**Теоретическая часть:** Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Влияние самостоятельных занятий физической культурой и спортом на поддержание должного уровня физической подготовленности.

#### **Задание 1.**

Представление и защита комплекса утренней гигиенической гимнастики.

#### **Задание 2.**

Подбор физических упражнений и составление комплексов оздоровительной физической культуры

#### **Задание 3.**

Составить методические рекомендации для обучения технике ходьбы и бега (на короткие, средние, длинные дистанции)

#### **Задание 4.**

Составить методические рекомендации для обучения технике плавания (на примере одного способа).

### **Методические рекомендации по выполнению заданий**

Для выполнения задания 1 необходимо составить комплекс УГГ из 8-10 упражнений с указанием назначения, дозировки и методических указаний к выполнению каждого отдельного упражнения.

Для выполнения задания 2 необходимо составить комплекс оздоровительной физической культуры с использованием упражнений фитнеса и элементов различных видов спорта.

Для выполнения заданий 3, 4 необходимо составить методические рекомендации для обучения технике бега (плавания) с учетом возраста, пола, физической подготовленности. Подобрать несколько подводящих упражнений к освоению техники.

### **Рекомендуемые информационные источники**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.]. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>

### **Практическое занятие № 4**

**Тема занятия:** «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни»

**Цель занятия:** ознакомление с основами здорового образа жизни

**Теоретическая часть:** Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности средств и методов физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Физическая культура и спорт как условие формирования здорового образа жизни.

#### **Задание 1.**

Проведение дискуссии: Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности средств и методов физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Физическая культура и спорт как условие формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

### **Методические рекомендации по выполнению заданий**

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача диспута — обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. Для проведения дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.



Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

### **Рекомендуемые информационные источники**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.]. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>

### **Практическое занятие № 5**

**Тема занятия:** «Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания»

**Цель занятия:** ознакомление с историей возникновения, целями, задачами комплекса, нормативами в различных возрастных группах

**Теоретическая часть:** История возникновения комплекса ГТО. Цель и задачи комплекса ГТО. Принципы комплекса ГТО. Содержание комплекса – нормативы. ГТО в современной России. Роль подготовки и выполнения нормативов ГТО в поддержании должного уровня физической подготовленности.

#### **Задание 1.**

Раскрыть цель и задачи комплекса ГТО, его практическую значимость.

#### **Задание 2.**

Обосновать причины необходимости возрождения комплекса ГТО в современной России.

#### **Задание 3.**

Содержание современного комплекса ГТО. Сравнить нормативы возрожденного комплекса с нормативами прошлых лет. Дать оценку полученным результатам

#### **Методические рекомендации по выполнению заданий**

Для выполнения заданий 1,2,3 проанализировать информацию, полученную из научных источников, раскрывающую различные взгляды на возникновение, развитие и становление ГТО России.

### **Рекомендуемые информационные источники**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.]. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>

### **Практическое занятие № 6**

**Тема занятия:** «Методики развития основных физических качеств»

**Цель занятия:** ознакомление с методиками развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости

**Теоретическая часть:** Характеристика основных физических качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Возрастные периоды развития физических качеств человека. Средства и методы физической культуры, используемые при развитии силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Уровень развития физических качеств как показатель физической подготовленности.

#### **Задание 1.**

Проведение дискуссии: Характеристика основных физических качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Возрастные периоды развития физических качеств человека. Методики развития силы. Методики развития быстроты. Методики развития ловкости. Методики развития гибкости. Методики развития выносливости.

#### **Методические рекомендации по выполнению заданий**

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача диспута - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми. Для проведения дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.

Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

#### **Рекомендуемые информационные источники**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.]. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>

#### **5. Виды и формы самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

| № раздела (темы) | Виды самостоятельной работы   | Количество часов |      |
|------------------|---|------------------|------|
|                  |   | ОФО              | ОЗФО |
| 1.               | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение | 4                | 6    |

|    |  |    |    |
|----|--|----|----|
|    | профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий.   |    |    |
| 2  | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий.                         | 6  | 6  |
| 3  | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий. Подготовка рефератов    | 4  | 6  |
| 4  | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий. Подготовка рефератов    | 4  | 6  |
| 5  | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий.                         | 6  | 6  |
| 6  | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий, подготовка к дискуссии. | 6  | 6  |
| 7  | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий. Подготовка рефератов    | 6  | 6  |
| 8  | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий. Подготовка к дискуссии. | 6  | 6  |
| 9  | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий.                         | 4  | 6  |
| 10 | Самостоятельное изучение тем (разделов).<br>Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий. Подготовка к дискуссии. | 6  | 6  |
|    | Общий объем, час   | 52 | 56 |

## **6. Требования к организации внеаудиторной (самостоятельной) работы**

### **6.1. Подготовка к практическим занятиям**

Практическое занятие – форма систематических учебных занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и

анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из рабочей программы дисциплины, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями.

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Изучить основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (теме);
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания (если таковые имеются) и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Главное в период подготовки к занятиям - научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы.

## **6.2. Проверка конспектов лекций и результатов анализа научных источников по теме**

Составление конспектов и анализ научных источников является одним из основных видов деятельности в самостоятельной работе и требует систематических усилий и организованности студента на протяжении всего обучения.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной

последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Изучение литературы нужно начинать с предварительного общего ознакомления с работой (монография, учебник, учебное пособие и т.п.). Затем следует ознакомиться с оглавлением и структурой работы, что поможет оценить общий замысел автора, избранную им последовательность анализа тех или иных вопросов. Как правило, в каждой научной работе имеются предисловие или введение которые следует изучить в первую очередь. Написанные автором или рецензентом, они, как правило, дают представление о цели, источниках и литературе, использованной автором, его методологических подходах, исследовательских методах и т.д.

Не менее важно ознакомиться с научным аппаратом автора: просмотреть ссылки на источники, примечания, приложения.

Следующий этап - внимательное чтение работы с начала до конца, при большом объеме – по частям или разделам. Читать следует, тщательно обдумывая содержание, не пропуская кажущиеся неинтересными или сложными фрагменты текста, добиваясь понимания прочитываемого материала. Обычно главная мысль обосновывается рядом доказательств, приводящих к определенным выводам, усвоить которые можно только при ознакомлении со всей его аргументацией, методикой и рассуждениями.

При этом нужно обязательно выделять из прочитанного самое важное и существенное.

В случае необходимости, можно оформлять записи изучаемого текста в виде плана, выписок и цитат, тезисов и конспекта.

### **6.3. Подготовка рефератов**

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

### **6.4. Подготовка к дискуссии**

Дискуссия – оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: всестороннее обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставления информации, идей, мнений, предложений по дисциплине.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить научную и учебную литературу, составить тезисы. Оцениваются умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, последовательно, четко и логически стройно излагать свою позицию, аргументировать основные положения и выводы, использовать научную литературу.

### **6.5. Консультации с преподавателем**

Одной из главных функций деятельности преподавателя является задача научить обучающегося учиться, научить работать с лекционным материалом, учебником, специальной литературой. Преподаватель должен научить студента правильной организации самостоятельной работы, оказать помощь в освоении сложных теоретических понятий психолого-педагогической науки. Преподаватель, как правило, реализует эти функции в учебное время на лекции или практическом занятии. Но, учитывая постоянный дефицит учебного времени для изложения теоретических вопросов дисциплины, преподаватель уделяет решению подобных проблем недостаточное время. Такое положение усиливает внимание к организации внеучебного времени работы со студентами. Главной формой подобной работы является консультация.

Консультация - это дополнительная к лекциям и практическим занятиям форма работы, требующая как от преподавателя, так и от студента определенных затрат времени, дополнительной физической, умственной и психологической нагрузки. К основным функциям консультации относится помощь студентам в глубоком и всестороннем освоении педагогической теории, в организации их самостоятельной работы. Преподаватель должен использовать время, отведенное для консультации, для усвоения студентами методов работы над литературой, методов конспектирования рекомендованной к практическим занятиям литературы, ознакомить их с правилами составления библиографического списка к докладам, рефератам, курсовым работам. Консультация – это время работы со студентами, готовящими доклады, с которыми собираются выступать на практическом занятии, разного уровня конференциях, со студентами, пишущими рефераты на определенную тему. Преподаватель обсуждает со студентами теоретические вопросы, которые необходимо проанализировать в докладе или реферате, разъясняет студентам сложные теоретические вопросы, обсуждает рекомендованный ранее библиографический список. Преподаватель должен ознакомить студентов с требованиями, предъявляемыми к докладу и реферату, с критериями оценки доклада или реферата. Будущему докладчику преподаватель должен порекомендовать определенные методы публичного выступления, способы привлечения внимания аудитории, манеру поведения перед аудиторией.

Во время консультации преподаватель может ответить на интересующие студентов вопросы по изучаемой дисциплине.

### **7. Критерии оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы**

Критериями оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной (самостоятельной) работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями предъявляемыми к подобного рода материалам.