

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания по освоению дисциплины
Б1.Б.09 «Физическая культура и спорт»
для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль: Технология**

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую.

В связи с этим для эффективности усвоения материала дисциплины студент обязан:

- посещать все теоретические и практические занятия;
- систематически вести конспекты лекций и практических занятий;
- регулярно прорабатывать (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельно) рекомендованную литературу по каждой теме;
- принимать участие во всех формах и видах оперативного и текущего контроля.

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Физическая культура и спорт» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:

- рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного дисциплины;
- методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала дисциплины;
- учебно-методическими материалами по видам занятий: теоретические, практические занятия, зачетные требования, словарь терминов и персоналий, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п., конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания дисциплины.

В процессе прохождения материала дисциплины студенту целесообразно многократно (повторно) обращаться к различным разделам содержания программы, где особенно важными являются:

- материалы конспектов лекций;
- требования к зачету;
- контрольные вопросы по каждой теме учебной программы;
- тестовые материалы для контроля качества усвоения знаний.

Для эффективной работы с рекомендуемой литературой по соответствующей теме дисциплины «Физическая культура и спорт» студенту необходимо:

- предварительно ознакомиться с содержанием соответствующей темы теоретического занятия в конспекте;
- составить список литературы (как основной, так и дополнительной), рекомендованной студентам для самостоятельного изучения по соответствующим темам дисциплины;
- определить для изучения наиболее информативные литературные источники (по рекомендации преподавателя или по собственному желанию);
- в выбранных литературных источниках, с целью создания общего впечатления о них, целесообразно ознакомиться с их выходными данными: автор, год издания, оглавление и т.п.;
- при работе с конкретно выбранным литературным источником тщательно изучить его основополагающие положения (путем многократного их прочтения, осмысливания и т.п.);

– законспектировать наиболее важные содержательные аспекты данного литературного источника по соответствующей теме лекции, делая ссылки на него – автор, год издания, страница;

– проверить усвоение содержания материала данной темы лекции и литературных источников путем моделирования ответов на контрольные вопросы, рекомендованные для усвоения материала (самоконтроль студентов);

– проявлять творческую активность в изучении и дополнительных литературных источников для прочности получаемых знаний, а также получения навыков самостоятельной работы.

Организация самостоятельной работы студентов включает:

– работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержится в Программе по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

– подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

При подготовке к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы.

При подготовке к тестированию повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ, просмотрите записи, сделанные при подготовке и на практических занятиях.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Контрольная работа оформляется в виде реферата. Тема работы предлагается преподавателем. Структура работы включает: титульный лист, содержание с разбиением на главы и параграфы, логическое введение в проблему, содержание темы, краткие выводы по рассматриваемой теме, список использованной литературы с указанием автора, названия, издательства, места и года издания.

Тематика перечня контрольных работ разрабатывается и утверждается кафедрой физического воспитания согласно требованиям учебной дисциплины «физическая культура и спорт» и включает следующие разделы:

– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы физической культуры;

– основы здорового образа жизни;

– оздоровительные системы и спорт;

– профессионально-прикладная физическая подготовка.

Контрольная работа выполняется в сроки, установленные учебным планом, до зачетной недели.

Согласование темы контрольной работы и консультация проводятся до промежуточной аттестационной недели – согласно расписанию, утвержденному кафедрой физического воспитания.

Успешная подготовка к итоговому контролю по дисциплине «Физическая культура и спорт» возможна при условии:

– регулярного посещения теоретических, методико-практических и учебнотренировочных занятий;

– ведения конспектов с записью основного содержательного материала

– теоретических и методико-практических занятий;

– систематической (еженедельной) проработки материала конспектов теоретических и методико-практических занятий;

– изучения (хотя бы выборочно и частично) литературы по каждой теме дисциплины «Физическая культура»;

– тщательной проработки и осмысления конкретных вопросов к зачету в

последние 2 – 3 дня до его сдачи;

- выполнения контрольных нормативов физической подготовленности на учебнотренировочных занятиях за одну-две недели до принятия преподавателем контрольных нормативов;
- выполнения всех видов текущего контроля знаний и уровня физической подготовленности в семестре, где студент должен иметь оценку не ниже удовлетворительно.