

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Методические рекомендации по освоению дисциплины
«Основы фитнеса»**

**Направление подготовки Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Очная и заочная форма обучения.**

Вид учебных занятий	Методические рекомендации по организации деятельности обучающегося
Лекция	<p>При изучении тем дисциплины следует помнить о том, что все темы предполагают глубокое усвоение основных понятий и концепций и теорий. Теоретические знания, полученные в ходе изучения дисциплины, будут служить фундаментом для последующего изучению практически-ориентированных и специализированных дисциплин.</p> <p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксирование основных положений, выводов, формулировок. Обозначение вопросов, терминов, материала, который вызывает трудности.</p> <p>Работу над конспектом рекомендуется продолжить после занятия с целью его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти. С целью доработки текста конспекта необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать сокращения, заполнить пропущенные места.</p> <p>Необходимо понять и мысленно воспроизвести основное содержание текста в целом, отдельных положений и выводов, содержащихся в конспекте лекции.</p>
Практические занятия	<p>Подготовка к семинарскому занятию требует проработки вопросов, указанных в плане семинарского занятия и в рабочей программе дисциплины. Подготовка ответов к контрольным вопросам и заданиям требует просмотра источников, указанных в списке литературы. Особое внимание следует уделять дискуссионным вопросам (вопросам для обсуждения), подготовке практических заданий, предусмотренных планом семинара и программой дисциплины.</p> <p>При подготовке к семинару также необходимо пользоваться конспектом лекций, обращая внимание на комментарии преподавателя по вопросам лекции, относящимся к плану семинарского занятия. Если список источников к семинарскому занятию содержит ссылки на аудио- и видеофайлы, необходимо ознакомиться с соответствующими материалами по теме семинарского занятия.</p>
Реферат/доклад	<p>Перед подготовкой реферата необходимо ознакомиться с требованиями к структуре, содержанию и оформлению реферата.</p> <p>После выбора темы и определения структуры реферата следует приступить к поиску литературы по теме и отдельным разделам реферата. Рекомендуется использовать</p>

	<p>от 4 до 6 научных работ или источников; в качестве дополнительной литературы можно использовать: справочники, энциклопедии, аннотированные издания.</p> <p>Изложение материала должно предусматривать раскрытие основных аспектов проблемы, воспроизводство мнения разных исследователей, а также формулировку своего суждения по выбранному вопросу в виде обобщений и выводов.</p>
Презентация	<p>Презентация доклада должна быть выполнена с использованием компьютерной программы Microsoft PowerPoint. Рекомендуемые параметры слайдов: светлый или белый фон, черный шрифт Times New Roman, bold. Размер шрифта – 24-26 pt. Рекомендуемое количество строк на слайде – не более 10.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа включает в себя: работу с конспектом лекции; работа над учебным материалом учебника, дополнительной литературы, выполнение самостоятельных заданий. В большинстве случаев самостоятельные задания требуют от студента выполнения следующих операций: составление таблиц для систематизации учебного материала; формулировка ответов на контрольные вопросы на основе ранее изученного материала; подготовка текста доклада.</p> <p>Важными индикаторами самостоятельности выполненного задания являются: самостоятельные выводы, изложение и обобщение материала в виде тезисов, схем, классификаций; сопоставление, сравнение, обобщение точек зрения разных исследователей.</p>