

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

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**Б1.О.03.ДВ.01.04 «Общая физическая подготовка»**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: «Физическая культура»

Очная форма обучения

Самостоятельная работа является основой полноценного образования. Поэтому стимулирование самостоятельной, индивидуальной работы студентов, как учебной, так и научной, представляется одним из основных направлений в совершенствовании современного высшего образования.

Цель самостоятельной работы студентов заключается в глубоком, полном усвоении учебного материала и в развитии навыков самообразования. В целом разумное сочетание самостоятельной работы с иными видами учебной деятельности позволяет реализовать три основных компонента университетского образования:

- познавательный – усвоение студентами необходимой суммы знаний по избранной специальности, а также способности самостоятельно их пополнять;
- развивающий – выработка навыков аналитического и логического мышления, способности профессионально оценить ситуацию и найти правильное решение;
- воспитательный – формирование профессионального правового сознания, мировоззренческих установок, связанных не только с выбранной ими специальностью, но и с общим уровнем развития личности.

Студенту необходимо: ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины; осмыслить круг изучаемых вопросов и логику их рассмотрения; изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме; тщательно изучить материал; ознакомиться с вопросами, решаемыми в процессе выполнения практических заданий.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Для дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» определяются темы самостоятельной работы, обозначенные в программе и обозначено минимальное и максимальное количество баллов за выполняемые виды работ.

Большая часть самостоятельной работы – это закрепление и усвоение материала. При этой работе, целесообразно внимательно 1-2 раза прочитать основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

Старайтесь своевременно выполнять данные задания, это придаст вашему «знанию» систематичность, последовательность и логичность, поможет вам в полной мере овладеть всей необходимой для дальнейшей профессиональной деятельности информацией.

**Рекомендации по обзору Интернет-ресурсов:**

Каталог Интернет-ресурсов представляет собой тематически подобранный студентом перечень Интернет-сайтов. В каталоге необходимо отразить:

- титульный лист;

- тему (параграф, вопрос и пр.);
- название сайта;
- электронный адрес и дату обращения к источнику;
- краткое содержание Интернет-сайта (перечень вопросов, на которые можно получить ответы по данной теме / дисциплине и пр.)

### **Рекомендации по обзору периодической литературы и профессиональных изданий (библиографического списка)**

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список.

Библиографический список – включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме или вопросу. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

### **Написание реферата.**

Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы.

Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы обучающихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата:

- 1) выбор или формулировка темы;
- 2) подбор и изучение литературы по теме;
- 3) составление плана реферата, который раскрывает тему;
- 4) написание реферата и его оформление.

При написании реферата необходимо применять:

- конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного;
- планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
- тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
- цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи. Реферат может быть основан на одном или нескольких источниках и подразумевает обязательное наличие нескольких точек зрения на поставленный в реферате вопрос. На основании этих точек зрения должен быть сделан собственный вывод.

### **Составление доклада.**

Целью доклада является формирование научно-исследовательских навыков и умений у обучающихся, способствование овладению методами научного познания, научиться критически мыслить. Здесь главной составляющей будет считаться выступление на публике. Объем доклада варьируется от 5 до 15 страниц.

Структура доклада:

- 1) вступление (указываются тема, актуальность, цель, проблематика доклада, а также краткий обзор библиографического списка литературы по изученной теме);

2) основная часть (включает в себя логичное и последовательное изложение материала);

3) заключение (подводятся итоги, формулируются выводы и обобщения, подчеркивается значение этой проблематики в современном обществе, выделяются проблемы и пути их решения). Немаловажной частью здесь будут различные приложения: схемы, таблицы, иллюстрации и др.

Доклад предполагает конкретный развернутый ответ на заданную тему, обычно основан на одной точке зрения.

Публичные выступления студентов могут сопровождаться презентациями.