

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

**Методические указания для обучающихся по освоению
дисциплины Б1.О.06.05 «Основы спортивной тренировки»**
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
профиль: Физическая культура

Основные виды учебной деятельности

Работа с теоретическим материалом Приступая к работе по усвоению учебной дисциплины, необходимо помнить, что в основе любого знания – лежит систематическая теоретическая подготовка. Программа профиля «Физическая культура» включает дисциплины, которые последовательно будут изучены вами с 1 по 4 курсы. Данная программа предполагает вдумчивую работу с литературой и другими источниками информации. Не забывайте планомерно и своевременно фиксировать те или иные теоретические факты, которые необходимы вам для изучения материала или из личного интереса. Основные виды систематизированной записи прочитанного теоретического материала:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Теоретическая подготовка в магистратуре отличается большим объемом информации, которая базируется на знаниях, полученных ранее, а также рассчитана на ваши умения в области самостоятельной и научно-исследовательской работы. Следует учитывать, что лекционный курс лимитирован по времени, и не позволяет преподавателю детально рассмотреть все аспекты изучаемого вопроса. Следовательно, требуется самостоятельно расширять познания как теоретического, так и практического характера.

В то же время, лекции дают вам хороший ориентир для поиска дополнительных материалов, так как задают определенную структуру и логику изучения того или иного вопроса. К каждой лекции предложены задания для самостоятельной работы, которые направлены на более глубокое понимание сущности и содержания рассматриваемого вопроса. Старайтесь своевременно выполнять данные задания, это придаст вашему «знанию» систематичность, последовательность, прочность и логичность, поможет вам в полной мере овладеть всей необходимой для дальнейшей профессиональной деятельности информацией.

Работа на практических занятиях Целью проведения практических занятий является закрепление полученных студентами на лекциях теоретических знаний, моделирование практических ситуаций, а также проверка эффективности самостоятельной работы студентов. Практическое занятие обычно включает какую-либо

работу в группах, или иные формы с «обсуждением» вопросов, изученных на теоретических занятиях. Основная задача практических занятий – рассмотреть более предметно теоретический вопрос, «прожить» его и расширить представление о теме. Подготовку к практическому занятию целесообразно начать с повторения материала лекций.

Самостоятельная работа Самостоятельная работа – это планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская 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). Самостоятельная работа является важным видом вашей учебной и научной деятельности, играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения.

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях. Она включает проработку практического материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике занятия. Конспект должен содержать реферативную запись основных вопросов занятия, предложенных преподавателем схем, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом. В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Рекомендации по составлению терминологического словаря Терминологический словарь – словарь, содержащий термины какой-либо области знания или темы и их определения (разъяснения). Целесообразно студенту формировать терминологический словарь по изучаемой дисциплине.

Требования к оформлению терминологического словаря по теме: титульный лист; словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 20 терминов); примеры, свидетельствующие об общем понимании вопросов

Рекомендации по составлению компендиума Компендиум (compendium) – краткое руководство, конспект. Компендиум по дисциплине представляет собой самостоятельно подобранный студентом из периодической литературы и Интернет-ресурсов материал, кратко законспектированный, иллюстрирующие научный / практический взгляд на исследуемую проблему.

Для составления компендиума необходимо: осуществить анализ периодической

литературы и Интернет-ресурсов, предложенных преподавателем; выбрать наиболее интересную (для студента) тему (возможно по согласованию с преподавателем); отобрать наиболее соответствующие проблеме материалы, характеризующие различные подходы и авторские позиции; законспектировать (сделать «выжимки») из источника, раскрывающие замысел автора, его позицию; интегрировать собранные материалы в единый содержательный блок.

Рекомендации по подготовке дискуссии (круглого стола) по теме Подготовка дискуссии (круглого стола) представляет собой проектирование студентом обсуждения в группе в форме дискуссии. В этих целях студенту необходимо: самостоятельно выбрать тему (проблему) дискуссии (возможно, по договоренности преподавателем); разработать вопросы, продумать проблемные ситуации (с использованием периодической, научной литературы, а также Интернет-ресурсов); разработать развернутый план-конспект обсуждения с указанием ориентировочного времени обсуждения, вопросов и вариантов-ответов.

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 – обязательный элемент любой научной работы – реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. 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. Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов – выходных данных источника.

Вариант 1. Например: Громова Л.А., Бавина П.А., Кондрашкин А.В. Управление проектированием образовательных программ в рамках требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения (опыт факультета управления РГПУ им. А.И. Герцена): Методическое пособие. – СПб.: Издво РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 104с.