

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

Кафедра физической культуры и спорта

Методические указания по освоению дисциплины

Б1.О.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
(наименование дисциплины)

58.03.01 Востоковедение и африканистика
(код и наименование направления подготовки)
:

Бакалавр

квалификация (степень) выпускника

Очная форма обучения

Южно-Сахалинск, 2024

Основные виды учебной деятельности

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции

В ходе лекционных занятий студентам рекомендуется выполнять следующие действия:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно, оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

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 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 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.

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.

Оформление литературы по ГОСТ Р 7.05-2008 – <https://perviy-vestnik.ru/>

Например: НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Заглавие официального документа (закон, постановление, указ и др.): сведения, относящиеся к заглавию, дата принятия документа // Название издания. – Год издания. – Номер (для журнала), Дата и месяц для газеты. – Первая и последняя страницы.

КНИГИ. ОДНОТОМНОЕ ИЗДАНИЕ

Автор. Заглавие: сведения, относящиеся к заглавию (см. на титуле) / сведения об ответственности (авторы); последующие сведения об ответственности (редакторы, переводчики, коллективы). – Сведения об издании (информация о переиздании, номер издания). – Место издания: Издательство, Год издания. – Объем. – (Серия).

Требования к контрольной работе:

- контрольная работа выполняется по тематике, утвержденной кафедрой и согласованной с преподавателем;
- контрольная работа выполняется на основе не менее пяти литературных (методических) источников или экспериментального материала;
- содержание контрольной работы излагается авторской речью в произвольной форме (своими словами), но с обязательным соблюдением научного стиля и употреблением общепринятой терминологии;
- последовательность изложения контрольной работы должна соответствовать плану работы;
- текст контрольной работы должен начинаться с введения до двух страниц и заканчиваться заключением, выводами до двух страниц;
- не допускается дословное переписывание фрагментов первоисточников без ссылок на издание и автора;
- при цитировании первоисточника текст цитаты заключается в кавычки, при этом после закрывающихся кавычек в круглых скобках указываются инициалы и фамилия автора, а также год издания;
- допускается оформление ссылки на автора в виде сноски в конце страницы, где указывается автор цитаты, название публикации, год издания, издательство, страница;
- объем контрольной работы составляет 15-20 страниц печатного текста стандартного листа форма А4;
- список использованной литературы приводится в конце работы в алфавитном порядке с указанием фамилий и инициалов авторов, названия работы, издательства, 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 по расписанию, утвержденному кафедрой физического воспитания.

При необходимости доработки (переработки) контрольной работы студент получает дополнительную консультацию по нераскрытому вопросу. Защита контрольной работы может быть проведена, по согласованию студента и преподавателя, во время

учебного процесса (число, время фиксируются в журнале регистрации) или во время зачетной недели – по расписанию учебного отдела института.

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.

Этапы подготовки доклада соответствуют этапам подготовки реферата.

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.

Самостоятельная работа

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).

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности, играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной финансовой ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через ваше участие в практических занятиях, выполнение заданий самостоятельной работы, которая играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Грамотно выстроенная самостоятельная работа будет способствовать развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. Для дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 лекционного материала. При этой работе, целесообразно внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до новой лекции, необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. 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

Составитель _____ Г.Я.Шидловский, к.п.н., доцент кафедры ФКиС

6 июня 2024 г.