

Приложение 1 к РПД Физическая культура и спорт
09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) – Информационные системы и технологии
Форма обучения – очная
Год набора - 2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	09.03.02 Информационные системы и технологии
3.	Направленность (профиль)	Информационные системы и технологии
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2015

1. Методические рекомендации.

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются практические занятия.

1.1 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

На каждом занятии к обучающимся предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличию соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения. Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях, в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане. Многие обучающиеся помимо программы самостоятельно совершенствуют свои двигательные умения и навыки на имеющихся спортивных площадках. Практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

Следует учесть, что выполнение программы возможно только при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения.

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает с использованием технологической карты.

1.2 Методические рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим обучающимся.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

1.3 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета

Подготовка к зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе изучения дисциплины.

В условиях применяемой в МАГУ балльно-рейтинговой системы подготовка к зачету включает в себя самостоятельную и аудиторную работу обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины и непосредственную подготовку в дни, предшествующие зачету

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте филиала МАГУ.

1.4 Методические рекомендации по подготовке реферата

Алгоритм создания реферата:

- 1 этап – определение темы реферата
- 2 этап – определение цели реферата
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

2. Планы практических занятий

1 курс

Тема 1. *Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

Тема 2. *Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготавливающие к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Правила игры. Учебная игра.

Тема 3. *Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Подвижные игры на лыжах.

2 КУРС

Тема 1. *Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без

зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра

Тема 2. *Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Прикладное значение упражнений.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Построение тренировочных занятий по атлетической гимнастике. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Совершенствование техники и методики обучения упражнений, выполняемых в тренажерах и с отягощениями. Планирование и содержание стретчинга (растягивание) в разных частях занятия: стретчинг для основных мышечных групп. Правила подбора упражнений в круговую тренировку. Дыхательные упражнения.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в атлетической гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

Тема 3. *Совершенствование техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Техника одновременных ходов. Совершенствование техники и методики обучения одновременному бесшажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному одношажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры и эстафеты в период лыжной подготовки.

Прикладные физических упражнений в лыжном спорте, упражнения для развития основных физических качеств для обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия в период лыжной подготовки. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.