

Приложение 1 к РПД Физическая культура и спорт
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль) Государственное и муниципальное управление
Форма обучения - заочная
Год набора - 2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
3.	Направленность (профиль)	Общий
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2015

1. Методические рекомендации.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа обучающегося предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины обучающиеся выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекционные занятия.

1.1. Методические рекомендации по организации работы обучающихся во время проведения лекционных занятий.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации и указания на самостоятельную работу.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от занимающегося требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а

затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

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.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях.

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 студентам.
- * 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 обучающегося преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

Планы практических занятий

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ

План:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Ценности физической культуры.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Литература: [1, с. 10-92]; [3, с. 5-9]; [4, с. 27-37].

Вопросы для самоконтроля:

1. Уровень современного состояния физической культуры и спорта.
2. Роль физической подготовки в различных сферах жизнедеятельности.
3. Понятие физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование.

Задания для самостоятельной работы:

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

План:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Литература: [1, с. 187-245]; [2, с. 7-206]; [4, с. 37-49]; [5, с. 25-40]

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Задания для самостоятельной работы:

1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
- 2.

Тема 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Методические принципы и методы физического воспитания.
2. Основы обучения движениям.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Литература: [1, с. 333-336]; [4, с. 55-60].

Вопросы для самоконтроля:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Этапы обучения движениям.

Задания для самостоятельной работы:

1. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План:

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
5. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Литература: [1, с. 317-347]; [4, с. 64-70]; [5, с. 183-201].

Вопросы для самоконтроля:

1. Общее положение воспитания физических качеств.
2. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. Воспитание физических качеств.
4. Формы занятий физическими упражнениями.

Задания для самостоятельной работы:

1. Определение своего физического развития используя простейшие методы контроля.

Тема 5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

План:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Литература: [1, с. 275-296]; [2, с. 207-224]; [3, с. 130-199]; [4, с. 70-80].

Вопросы для самоконтроля:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Границы интенсивности физической нагрузки для студентов.
4. Элементы закаливания.

Задания для самостоятельной работы:

1. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
- 2.

Тема 6. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

План:

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Студенческий спорт и его организационные особенности.
3. Студенческие спортивные соревнования и организации.
4. Нетрадиционные системы физических упражнений.
5. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Литература: [1, с. 333-347]; [4, с. 81-92].

Вопросы для самоконтроля:

1. Спорт в высшем учебном заведении на примере МАГУ.
2. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.

3. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.

Задания для самостоятельной работы:

1. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

Тема 7. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

План:

1. Краткая историческая справка. Влияние избранного вида спорта или систем физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
2. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
3. Пути достижений физической, технической, тактической и психической подготовленности.
4. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий.
5. Календарь студенческих внутривузовских и невузовских соревнований.

Литература: [3, с. 48-124]; [4, с. 92-100].

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
2. Зачетные требования и нормативы по физической культуре по годам (семестрам) обучения.
3. Календарь соревнований в МАГУ.

Задания для самостоятельной работы:

1. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Тема 8. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

План:

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
3. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

Литература: [1, с. 297-316]; [3, с. 130-132]; [4, с. 100-108].

Вопросы для самоконтроля:

1. Виды диагностики, ее цели и задачи.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

Задания для самостоятельной работы:

1. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

Тема 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)

План:

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Литература: [1, с. 348-369]; [4, с. 108-113].

Вопросы для самоконтроля:

1. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
2. Организация и формы ППФП в вузе.
3. ППФП студентов на учебных занятиях.
4. ППФП студентов во внеучебное время.

Задания для самостоятельной работы:

1. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.