

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования по направлению подготовки / специальности

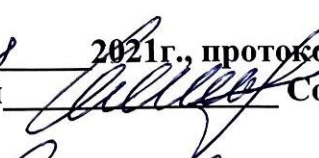
54.03.04«Реставрация»

Направленность (профиль) / Специализация:
Реставрация Живописи

Уровень:
Бакалавриат

Форма обучения
Очная/очно-заочная/заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры**

7 апреля 2021г., протокол № 8
Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Автор-разработчик:
 Соколов Н.Г.

1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Планирование и организация времени, необходимого на изучение дисциплины, предусматривается ФГОС и учебным планом дисциплины. Объем часов и формы работы по изучению дисциплины распределены в рабочей программе соответствующей дисциплины.

2. Рекомендации по контактной работе

Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, может включать в себя занятия лекционного типа, занятия семинарского типа, групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем

2.1. Работа на лекциях

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Составление опорного конспекта - представляет собой вид аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по созданию краткой информационной структуры, обобщающей и отражающей суть основных вопросов дисциплины. Опорный конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами. Основная цель опорного конспекта - облегчить запоминание. В его составлении используются различные базовые понятия, термины, знаки (символы) - опорные сигналы.

2.2. Работа на практических занятиях

Практическое (семинарское) занятие представляет собой такую форму обучения в учреждениях ВПО, которая предоставляет студентам возможности для обсуждения теоретических знаний с целью определения их практического применения, в том числе средствами моделирования профессиональной деятельности.

При выполнении практических заданий рекомендуется:

- сначала внимательно прочитать предлагаемые вопросы, выносимые на занятие и методические указания по его выполнению;
- выучить необходимые определения и содержание понятий;
- прочитать внимательно учебную литературу и дополнительную.

На занятиях непосредственно физической культурой необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами, соблюдение которых является обязательным для предупреждения отрицательного воздействия занятий физической культурой и спортом.

– Принцип систематичности заключается в регулярности и непрерывности самостоятельных занятий, в вариантности нагрузок, рациональном чередовании физических нагрузок и отдыха, повторности воздействий.

– Принцип постепенности и доступности заключается в переходе от простого к сложному; от легкого к трудному, от известного к неизвестному, учитывает физическую подготовленность занимающихся и адекватность нагрузки на их организм.

– Принцип сознательности и активности заключается в том, что занимающиеся должны ясно представлять цели, задачи и значение проводимых самостоятельных занятий, осмысленно относиться к выполняемой работе.

3. Рекомендации по самостоятельной работе

Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» дополняют аудиторные лекционные занятия. Они имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Виды самостоятельной работы

1. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).
3. Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
4. Написание рефератов по разделам дисциплины
5. Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.
6. Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).

3.1. Подготовка к практическим занятиям

Семинарское занятие не сводится к закреплению или копированию знаний, полученных на лекции. Его задачи значительно шире, сложнее и интереснее. Семинарское занятие одновременно реализует учебное, коммуникативное и профессиональное предназначение. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию начинается с тщательного ознакомления с условиями предстоящей работы, т. е. с обращения к планам семинарских занятий.

Определившись с проблемой, привлекающей наибольшее внимание, следует обратиться к рекомендуемой литературе. Следует иметь в виду, что в семинаре участвует вся группа, а потому задание к практическому занятию следует распределить на весь коллектив. Задание должно быть охвачено полностью и рекомендованная литература должна быть освоена группой в полном объёме.

Для полноценной подготовки к практическому занятию чтения учебника крайне недостаточно - в учебных пособиях излагаются только принципиальные основы, в то время как в монографиях и статьях на ту или иную тему поднимаемый вопрос рассматривается с разных ракурсов или ракурса одного, но в любом случае достаточно подробно и глубоко. Тем не менее, для того, чтобы должным образом сориентироваться в сути задания, сначала следует ознакомиться с соответствующим текстом учебника - вне зависимости от того, предусмотрена ли лекция в дополнение к данному семинару или нет. Оценив задание, выбрав тот или иной сюжет, и подобрав соответствующую литературу, можно приступить собственно к подготовке к семинару.

Работа над литературой, статья ли это или монография, состоит из трёх этапов: чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы.

Перед конспектированием статьи, её следует прочитать, чтобы составить о ней предварительное мнение, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом.

Если программа занятия предусматривает работу с источником, то этой стороне подготовки к семинару следует уделить пристальное внимание. В сущности, разбор источника не отличается от работы с литературой - то же чтение, конспектирование, обобщение.

Тщательная подготовка к семинарским занятиям, как и к лекциям, имеет определяющее значение: семинар пройдет так, как аудитория подготовилась к его проведению.

3.2. Подготовка к текущему контролю

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – вид самостоятельной работы, используется в учебных и внеаудиторных занятиях, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками, систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема, и т.п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении обычно подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т.п.

Доклад по темам Практическое занятие предполагает глубокую проблемную проработку материала, как учебной литературы, так и первоисточников, опубликованных монографий и сборников статей. Предполагается, что докладом на Практическое занятие раскрывается тема, полностью охватывающая характеристику конкретной проблемы. Время доклада 10-15 минут.

Презентация к докладу требует соответствующего владения компьютерными программами, ориентации в сети Интернет, знания изучаемого материала на высоком уровне. При подготовке презентации следует исходить из понимания специфики материаловедения, Обязательна организация ссылок на используемый материал (фото, рисунки, схемы и т.п.). Приветствуется использование видеороликов, музыкального (звукового) фона, собственного (полевого) материала. Продолжительность – 10-15 мин.

Примерная тематика докладов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.

8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года

3.4. Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации является заключительным и важнейшим этапом самостоятельной работы. Подготовку в связи с этим необходимо начинать заблаговременно, посещать все виды учебных занятий, на которых преподаватель может уже в течение семестра оценить уровень подготовки, добросовестность и трудолюбие студента.

Выполнение самостоятельных индивидуальных заданий по:

- профессионально-прикладной физической подготовке;
- методам развития физических качеств;
- организации и проведению самостоятельных занятий;
- использованию методов самоконтроля на занятиях;
- знанию истории спорта в России.

4. Работа с литературой

Раздел / тема дисциплины	Основная литература	Дополнительная литература
Аудиторные занятия (темы указаны в РПД)	Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. Изд.: Флинта: Наука. 2011. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учеб.пос. Изд. 6-е Ростов на Дону, 2010.- 444 с. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учеб.пос. Ростов на Дону, 2010.-249 с. (Высшее образование) Ред. Григорович Е.С. Переверзев В.С. Физическая культура. Учеб.пос. Минск, «Высшая школа», 2009.- 245 с	1.Лечебная и оздоровительная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С. Учебно-методическое пособие. 2007 г. 2. Использование современных здоровьесберегающих технологий при работе со студентами. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебно-методическое пособие. 2008 г. 3. Сборник комплексов упражнений для повышения физической подготовленности студентов. Германова А. А., Соколовская О. Л., Матыскевич Т. В., Савельева М. С., Устинова Е. В., Бовинова Н. Н. Учебнометодическое пособие. 2008 г. 4. Методические рекомендации по подготовке контрольных работ по дисциплине «Физическая культура». Германова А. А. Учебно-методическое пособие. 2009 г.
Самостоятельная работа		