

**Приложение 1 к РПД Физическая культура и спорт
54.03.01 Дизайн
направленность (профиль) Дизайн
Форма обучения – заочная
Год набора - 2019**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	54.03.01 Дизайн направленность (профиль) Дизайн
3.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2019

I. Методические рекомендации

1.1 Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий

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

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

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

1.2 Методические рекомендации по составлению комплексов упражнений по направлению подготовки

При подборе упражнений и составлении комплекса подводящих упражнений следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов, направлены на подготовку организма к предстоящей нагрузке в соответствии с направлением подготовки; упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

Комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки разрабатывается студентом самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Межстрочный интервал – полуторный.

1.3 Методические рекомендации по написанию реферата/доклада/сообщения

Перед написанием реферата студенту необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы (основной и дополнительной), изучить основные источники по теме исследования, приступить к составлению плана.

Далее необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, затем к изложению основных положений, исходя из анализа и обобщения научно-методических источников, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом.

Реферат оформляется в соответствии с основными требованиями МАГУ, отражает существенные ключевые моменты выбранной темы. В структуру реферата целесообразно отнести:

- титульный лист (не нумеруется);
- содержание (включает основные разделы работы и соответствующие им номера страниц);
- введение (включает обоснование актуальности выбранной темы, объект, предмет, цель и задачи исследования);
- основная часть (включает разделы, полностью раскрывающие основные положения выбранной темы);
- заключение (отражает основные (собственные) выводы студента по проведенному исследованию, в соответствии с поставленными задачами и целью);
- список литературы (включает использованные источники при подготовке работы, оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 или 2003) и составляет 10-15 источников.

Рекомендуемый объем работы от 15 до 20 страниц.

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Нумерация страниц выполняется с 3-ей страницы, внизу «от центра». Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный. Ссылки на источники литературы приводятся в квадратных скобках, например, [1, С. 53].

1.4 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю и решению теста

При подготовке к тесту необходимо понять логику теоретического материала. При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

1.5 Методические рекомендации по выполнению практического задания «Составление индивидуального режима дня»

Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Абзац (красная строка) – отступ – 1,25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

1.5 Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

1.7 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Получение знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Студент может заработать дополнительные баллы при условии получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия».

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю.

1.8 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

**1.9 Методические рекомендации по дополнительному блоку
«Организационная деятельность (помощь в организации и проведении
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в
качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в организационной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Данный вид может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организованно в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта и т.д.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, судейская книжка и т.д.).