



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.Ю. Жильников
«14» 18 г.



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.11.04 Общая физическая подготовка
(наименование дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Финансы и кредит
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения очная, заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ».

Воронеж
2018

Учебно-методический комплекс дисциплины (модуля) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 4

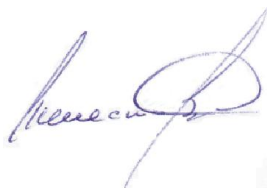
Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

1. Практические и интерактивные занятия по дисциплине (модулю)

1.1. Практические занятия по дисциплине (модулю)

Тема 1. Основы общей физической подготовки - очная форма – 10 часов, заочная – 2 часа.

Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Вопросы:

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.

2. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

3. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Темы рефератов:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.

2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.

3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.

4. Олимпийские виды спорта.

5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.

6. Роль Олимпийского движения для современного общества.

7. Характеристика вида спорта (на выбор).

8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.

9. Физическая культура и вредные привычки.

10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 2. Легкоатлетическая подготовка - очная форма – 30 часов, заочная - 10 часов.

Специальные упражнения легкоатлета. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину.

Вопросы:

1. Техника бега на средние и длинные дистанции

2. Техника бега на короткие дистанции

3. Техника прыжков в длину

4. Техника метания
5. Профилактика травматизма при занятиях бегом
6. Приемы самомассажа и релаксации

Упражнения:

1. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Обучение технике бега по прямой и повороту. Прыжковые упражнения. Упражнения метателя.
3. Обучение технике высокого старта, стартовому ускорению и финишированию. Развитие прыгучести, упражнения метателя.
4. Обучение технике бега с низкого старта и стартового разбега. Специальные упражнения легкоатлета, подготовительные упражнения метателя.
5. Совершенствование техники бега в целом. Прыжковые упражнения, развитие силы.
6. Обучение технике эстафетного бега. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Упражнения для развития прыгучести.
7. Обучение технике передачи эстафетной палочки, технике старта на этапах эстафетного бега. Развитие прыгучести, упражнения метателя.
8. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подводящие упражнения для обучения отталкиванию. Совершенствование техники кроссового бега. Подготовительные упражнения метателя.
9. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием). Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития силы.
10. Обучение технике приземления и движениям в полёте, в прыжке способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега, упражнения метателя.
11. Обучение технике метания гранаты (держание, выбрасывание снаряда), метания гранаты с места.
12. Совершенствование техники кроссового бега. Прыжковые упражнения.
13. Обучение технике метания гранаты с разбега (метание гранаты с бросковых шагов).
14. Проведение соревнований в группе в эстафете 4x100 м и командный бег на результат.
15. Оценка техники передачи и приёма эстафетной палочки.
16. Контрольный бег - 100 м
17. Приём контрольных нормативов: юноши - 1000 м; девушки - 500 м.

Темы рефератов:

1. Правила соревнований по беговым видам
2. Обязанности судей по бегу
3. Утомление и перетренировка

4. Польза и вред оздоровительных движений.
5. Закаливание – средство укрепления здоровья.
6. Показания и противопоказания к закаливанию.

Тема 3. Спортивные игры - очная форма – 35 часов, заочная - 10 часов.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Вопросы:

1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу.
2. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Упражнения:

1. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки)
2. Передача мяча сверху в опорном положении
3. Передача мяча снизу на месте.
4. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача
5. Верхняя прямая подача
6. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача
7. Прием сверху в опорном положении
8. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Поддача на точность.
9. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар
10. Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар.
11. Нападающий удар с переводом
12. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах.
13. Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и поддачах.
14. Групповые тактические действия в нападении
15. Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи

Темы рефератов:

1. Средства и методы спортивной тренировки для развития физических качеств
2. Двигательные качества человека и методы их развития.
3. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
4. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

Тема 4. Тема 4. Общая физическая подготовка - очная форма – 30 часов, заочная - 8 часов.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Вопросы:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Упражнения:

1. Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
2. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.
4. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.
5. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.
6. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.
7. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Темы рефератов:

1. Средства, методы, принципы и правила в планировании тренировочного процесса

1.2. Интерактивные занятия по дисциплине (модулю)

«Бег с мячом»

Место проведения: игровая площадка.

Инвентарь: большой или маленький мяч.

Основная цель – научить технике бега по дистанции.

Организация. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Проведение. По сигналу преподавателя ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему.

Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«День» и «Ночь»

Место проведения: беговая площадка.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Преподаватель, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы преподаватель неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Преподаватель должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

«Чередование ходьбы и бега»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожек.

Основная цель – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Обучающиеся делятся на группы по 4–5 человек.

Проведение. Первый отрезок обучающиеся преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением.

По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолеет первый отрезок.

Преподаватель должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха обучающиеся снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня

подготовленности обучающихся, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

«Старт группами»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Преподаватель с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. преподаватель должен подавать сигнал свистком.

Проведение. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем преподаватель продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая, таким образом, старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

«Прыгающие воробушки»

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание. По сигналу преподавателя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центр круга у «кошки».

Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».
3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

«Эстафета с прыжками в длину»

Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд.

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт.

Описание. По команде преподавателя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила.

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим.
2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.
3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т.д.
4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

«Выстрел в небо»

Обучающиеся распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10-12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Преподаватель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Заставь отступить»

Обучающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте.

Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10-12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3-4 шага. Сзади каждой шеренги в 6-10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это — линии «плена».

Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Общая продолжительность игры 5-8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

2. Методические рекомендации по изучению дисциплины(модулю)

2.1. Методические рекомендации преподавательскому составу

2.1.1. Методические рекомендации по проведению практических занятий

Особенность преподавания теоретической части дисциплины заключается в широком использовании общедидактических методов обучения, основным из которых должен быть выбран метод устного изложения учебного материала в виде традиционных и проблемных лекций, лекций с проблемными вопросами.

Все лекции должны быть направлены на фундаментальную подготовку, обеспечивающую дальнейшую практическую направленность обучения специалистов соответствующего профиля. Поэтому в них основной упор следует делать на сообщение обучающимся специальных знаний, запас которых необходим для решения различных проблем, возникающих как в процессе обучения, так и в будущей практической деятельности в условиях рыночной экономики.

В процессе лекционных занятий, наряду с методом монологического изложения материала, необходимо использовать метод рассуждающего (проблемного) изложения. Поэтому преподавателю важно на лекциях активно обращаться к студенческой аудитории, как в процессе создания проблемных ситуаций и формулировки проблем, так и в поиске путей их разрешения.

Особенностью преподавания практической части является использование семинарских и практических занятий с применением методов показа, совместного выполнения (заданий) упражнений, активного

группового взаимодействия. На практических занятиях целесообразно организовывать семинары - дискуссии, деловые игры с разбором конкретных практических ситуаций.

Практические занятия необходимо строить, исходя из потребностей умения решать типовые и творческие задачи будущей профессиональной деятельности с использованием электронно-вычислительной и другой техники.

Семинарские занятия являются одними из основных видов учебных занятий и предназначены для углубления знаний, полученных при изучении лекционного материала, формирования соответствующих умений и навыков.

Целью проведения семинарских занятий является углубление теоретических знаний, формирование у обучающихся умений свободно оперировать ими, применять теорию к решению практических задач, и в целом развивать творческое профессиональное мышление обучающихся.

Для углубления теоретических знаний следует осуществлять ориентацию обучающихся на самостоятельное изучение дополнительной литературы, их участие в научной работе, выполнение НИР отдельными, наиболее подготовленными обучающимися.

Для достижения воспитательных целей учебных занятий необходимо в полной мере использовать возможности содержания дисциплины, личный пример педагога, индивидуальный подход к обучающимся в образовательном процессе.

2.1.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий

Рекомендуется в структуру методических рекомендаций по подготовке обучающихся к интерактивным занятиям включать следующий алгоритм их проведения:

1. Подготовка занятия
2. Вступление
3. Основная часть
4. Выводы (рефлексия)

В методических рекомендациях необходимо отразить следующие ключевые моменты:

– как обучающийся может должен подготовиться к проведению данного вида занятий (изучение определенного материала, получение определенных специальных навыков, изучение различных методик решения поставленной задачи и т.п.)

– какую литературу при подготовке необходимо использовать

– знания из каких разделов дисциплины (междисциплинарные связи) необходимо использовать

– какой инструментарий будет необходим при проведении занятия

- каким образом будет проводиться занятие (ход проведения занятия, сценарий, темы для обсуждения и т.п.)

- какие специальные средства будут использованы на интерактивном занятии (информационные, специальное оборудование и прочее)

- каковы правила поведения на данном занятии

- какова роль каждого обучающегося на данном занятии

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения обучающихся:

- обучающиеся должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость – это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;

- способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;

- распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми.

- соревнование и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем;

- при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов;

- спорить в дружественной манере;

- быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержки и информацию. Обучающиеся никогда не должны умышленно искажать факты, примеры или мнения;

- внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать все, чтобы не искажать их слова во время дебатов;

- язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

Этика преподавателя включает следующие моменты:

- преподаватель должен способствовать личному вкладу обучающихся и свободному обмену мнениями при подготовке к интерактивному обучению;

- преподаватель должен обеспечить дружескую атмосферу для обучающихся и проявлять положительную и стимулирующую ответную реакцию;

- преподаватель должен облегчать подготовку занятиям, но не должен сам придумывать аргументы при дискуссиях;

- преподаватель должен подчеркивать образовательные, а не соревновательные цели обучающихся;

- преподаватель должен обеспечить отношения между собой и обучающимися, они должны основываться на взаимном доверии;

- преподаватель должен провоцировать интерес, затрагивая значимые для обучающихся проблемы;
- стимулировать исследовательскую работу;
- заранее подготовить вопросы, которые можно было бы ставить на обсуждение по ходу занятия, чтобы не дать погаснуть дискуссии, обсуждению;
- не допускать ухода за рамки обсуждаемой проблемы;
- обеспечить широкое вовлечение в разговор как можно большего количества обучающихся, а лучше — всех;
- не оставлять без внимания ни одного неверного суждения, но не давать сразу же правильный ответ; к этому следует подключать учащихся, своевременно организуя их критическую оценку;
- не торопиться самому отвечать на вопросы, касающиеся материала занятия такие вопросы следует переадресовывать аудитории;
- следить за тем, чтобы объектом критики являлось мнение, а не участник, выразивший его;
- проанализировать и оценить проведенное занятие, подвести итоги, результаты. Для этого надо сопоставить сформулированную в начале занятия цель с полученными результатами, сделать выводы, вынести решения, оценить результаты, выявить их положительные и отрицательные стороны;
- помочь участникам занятия прийти к согласованному мнению, чего можно достичь путем внимательного выслушивания различных толкований, поиска общих тенденций для принятия решений;
- принять групповое решение совместно с участниками. При этом следует подчеркнуть важность разнообразных позиций и подходов;
- в заключительном слове подвести группу к конструктивным выводам, имеющим познавательное и практическое значение;
- добиться чувства удовлетворения у большинства участников, т.е. поблагодарить всех обучающихся за активную работу, выделить тех, кто помог в решении проблемы;
- показать высокий профессионализм, хорошее знание материала в рамках учебной программы;
- обладать речевой культурой и, в частности, свободным и грамотным владением профессиональной терминологией;
- проявлять коммуникабельность, а точнее — коммуникативные умения, позволяющие преподавателю найти подход к каждому обучающемуся, заинтересованно и внимательно выслушать каждого, быть естественным, найти необходимые методы воздействия на учащихся, проявить требовательность, соблюдая при этом педагогический такт;
- обеспечить быстроту реакции;
- способность лидировать;
- умение вести диалог;

- иметь прогностические способности, позволяющие заранее предусмотреть все трудности в усвоении материала, а также спрогнозировать ход и результаты педагогического воздействия, предвидеть последствия своих действий;
- уметь владеть собой;
- умение быть объективным.

2.1.3. Методические рекомендации по контролю успеваемости

2.1.3.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль уровня усвоения содержания дисциплины (модуля) рекомендуется проводить в ходе всех видов учебных занятий методами устного и письменного опроса (работ), в процессе выступлений обучающихся на семинарских (практических) занятиях и защиты рефератов, а также методом тестирования.

Качество письменных работ оценивается исходя из того, как обучающиеся:

1. Выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины;
2. Применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области;
3. Представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание.

2.1.3.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в ходе зимней (летней) экзаменационной сессии с выставлением итоговой оценки по дисциплине. К зачету допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные рабочей программой дисциплины. В ходе зачета проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами.

В ходе промежуточной аттестации акцент делается на проверку способностей обучающихся к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины в решении профессиональных задач по соответствующему направлению подготовки.

2.2. Методические указания обучающимся

2.2.1. Рекомендации по продуктивному усвоению учебного материала

Продуктивность усвоения учебного материала во многом определяется интенсивностью и качеством самостоятельной работы обучающегося. Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, зачетам; выполнение контрольных работ.

Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Основу самостоятельной работы обучающегося составляет работа с учебной и научной литературой. Из опыта работы с книгой (текстом) следует определенная последовательность действий, которой целесообразно придерживаться. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного). Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др.

Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана.

Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Подготовка к практическому занятию включает 2 этапа:

1й – организационный;

2й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия обучающиеся под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

2.2.2. Рекомендации по подготовке к занятиям в интерактивной форме

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью ОП, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин и определяется конкретным ФГОС.

Внедрение интерактивных форм обучения - одно из важнейших направлений совершенствования подготовки обучающихся в современном вузе. Теперь для преподавателя недостаточно быть компетентным в области своей специальности и передавать огромную базу знаний в аудитории, заполненной жаждающими познания обучающимися.

В образовании сложились, утвердились и получили широкое распространение в общем три формы взаимодействия преподавателя и обучающихся, которые для наглядности представим схемами.

1. Пассивные методы
2. Активные методы
3. Интерактивные методы

Каждый из них имеет свои особенности.

Активный метод - это форма взаимодействия обучающихся и преподавателя, при которой они взаимодействуют друг с другом в ходе занятия и обучающиеся здесь не пассивные слушатели, а активные участники, обучающиеся и преподаватель находятся на равных правах. Если пассивные методы предполагали авторитарный стиль взаимодействия, то активные больше предполагают демократический стиль.

Интерактивный метод. Интерактивный («Inter» - это взаимный, «act» - действовать) - означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Другими словами, в отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие обучающихся не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности обучающихся в процессе обучения. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия. Преподаватель также разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых обучающийся изучает материал).

Интерактивное обучение — это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и

прогнозируемые цели. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых обучающийся или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дает знания и навыки, а также создает базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у обучающихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);
- установление взаимодействия между обучающимися, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
- формирование у обучающихся мнения и отношения;
- формирование жизненных и профессиональных навыков;
- выход на уровень осознанной компетентности обучающегося.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы:

- Деловые и ролевые игры
- Мастер класс
- Тренинг

Рекомендуется в структуру методических рекомендаций по подготовке обучающихся к интерактивным занятиям включать следующий алгоритм их проведения:

1. Подготовка занятия
2. Вступление
3. Основная часть
4. Выводы (рефлексия)

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения обучающихся:

- обучающиеся должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость - это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;
- способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;
- распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми.
- соревнование и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем.
- при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов; спорить в дружественной манере;

- быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержки и информацию. Обучающиеся никогда не должны умышленно искажать факты, примеры или мнения;
- внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать все, чтобы не исказить их слова во время дебатов.
- язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

Всё вышесказанное представляет ту методическую, дидактическую, педагогическую и ценностную базу, на которой строится процесс обучения, основанный на интерактивной форме.