



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



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.09 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(наименование дисциплины (модуля))

38.03.02 Менеджмент  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Менеджмент  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр  
(наименование квалификации)

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

Рекомендован к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ».



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

Протокол заседания от « 25 » января 2019 г. № 5

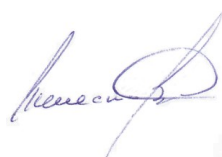
Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

## 1. Практические занятия по дисциплине (модулю)

### 1.1.1. Введение в элективные дисциплины по физической культуре и спорту

#### Тема 1. Основы общей физической подготовки.

очная – 4 ч.

заочная – ч.

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. Основы настольного тенниса.

очная – 4 ч.

заочная – ч.

Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.

2. Правила игры в настольный теннис.

Упражнения:

1. Игра накато́м слева по левой диагонали

2. Игра накато́м справа по правой диагонали

3. Игра накато́м слева по прямой

4. Игра накато́м справа по прямой

5. Игра накато́м и смэш.

6. «Треугольник накато́м справа»

7. «Треугольник накато́м слева»

8. «Малый треугольник накато́м справа»

9. «Малый треугольник накато́м слева»

10. «Восьмерка»

11. «Перескок в левом углу»

12. «Веер накато́м справа»

13. «Веер накато́м слева»

14. «Веер накато́м слева с перескоком»

15. «Веер с игрой только справа»

16. «Двойной веер»

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 3. Основы шахмат.

очная – 4 ч.

заочная – ч.

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

Вопросы:

1. Возникновение шахмат;

2. Появление шахмат в Европе;

3. Шахматные правила;

4. Шахматная этика.

Темы рефератов:

1. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.

2. Проникновение шахмат в Европу.

3. Запрет шахмат церковью.

#### Тема 4. Основы здорового образа жизни и здоровьесбережения.

очная – 5 ч.

заочная – ч.

Исторические и современные аспекты проблемы здоровья человека. Национальные особенности и международные стандарты по проблеме ЗОЖ (рождаемость, продолжительность жизни, смертность, заболеваемость, миграция, экология, коммерциализация). Понятие о здоровье (определение здоровья, составляющие здоровья – физическое, психическое, социальное, духовное). Понятие о ЗОЖ (патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья, концепция здоровья и болезни, дихотомический и холистический подходы).

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о здоровье.
2. Здоровье как свойство организма.
3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.
4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.
5. Болезни цивилизации

Задания:

1. В малых группах:
  - а) Дать определение здоровья;
  - б) Представить компоненты здоровья;
  - в) Составить список причин ухудшения состояния здоровья в РФ и во всем мире.
2. В малых группах: составить список болезней цивилизации и охарактеризовать их.

Темы рефератов:

1. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.
2. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
3. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья детей.
4. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.

#### 1.1.2. Общая физическая подготовка

##### Тема 1. Основы общей физической подготовки.

очная – ч.

заочная – ч.

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

Вопросы:

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

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

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

Темы рефератов:

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

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

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

14. Олимпийские виды спорта.

15. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.

16. Роль Олимпийского движения для современного общества.

17. Характеристика вида спорта (на выбор).

18. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.

19. Физическая культура и вредные привычки.

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

Тема 2. Фитнес.

очная – ч.

заочная – ч.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Вопросы:

1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

3. Влияние питания на здоровье

4. Гигиенические и этические нормы

5. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом

6. Приемы самомассажа и релаксации

Упражнения:

1. Поднимание туловища,
2. Отжимание,
3. Приседание за 1 мин,
4. Поднятие ног за 1 мин,
5. Упражнения по коррекции и нарушений осанки,
6. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.
7. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.

Темы рефератов:

1. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии. Физическая культура и вредные привычки.
2. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
3. Польза и вред оздоровительных движений.
4. Закаливание – средство укрепления здоровья.
5. Показания и противопоказания к закаливанию.
6. Двигательные качества человека и методы их развития.

Тема 3. Настольный теннис.

очная – ч.  
заочная – ч.

Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.  
Правила игры в настольный теннис.

Вопросы:

3. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
4. Правила игры в настольный теннис.

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа»
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»



15. «Веер с игрой только справа»

16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

5. Средства и методы спортивной тренировки для развития физических качеств

6. Двигательные качества человека и методы их развития.

7. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.

8. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

очная – ч.

заочная – ч.

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

### 1.1.3. Настольный теннис

Тема 1. Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания.

История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта. Краткие сведения о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

Вопросы:

1. История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.
2. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и вида спорта.
3. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.

Тест

1. В каком году настольный теннис признан спортивной игрой:
  - А. 1898;
  - Б. 1901;
  - В. 1900.
2. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис у мужчин:
  - А. до 11;
  - Б. до 21;
  - В. до 15.
3. По сколько подач подает каждый игрок у женщин:
  - А. по 1;
  - Б. по 5;
  - В. по 2.
4. Для теннисистов – азиатов характерна хватка:
  - А. горизонтальная;
  - Б. вертикальная;
  - В. плоская.
5. Высота сетки для игры в настольный теннис:

А. 17.25 см;

Б. 16.00 см;

В. 15.25 см.

6. Количество кратковременных перерывов в партии:

А. после каждых 6 разыгранных очков;

Б. 2;

В. 1.

7. Партия в настольном теннисе при счете 11:11 продолжается до:

А. 15 очков;

Б. 12 очков;

В. разницы в 2 очка.

8. К какому виду ударов относится «подрезка»:

А. защитные;

Б. промежуточные;

В. атакующие.

9. На какую минимальную высоту должен быть подброшен мяч при подаче:

А. 20 см;

Б. 11 см;

В. 16 см.

10. «Челнок» в настольном теннисе – это:

А. перемещения игрока;

Б. атакующий удар;

В. подача.

11. Настольный теннис – это .....

12. Перечислите атакующие удары в настольном теннисе.

13. Объясните правило активизации игры.

14. Перечислите страны – фавориты игры в настольный теннис.

15. Как называется накладка ракетки, состоящая из нижнего слоя губчатой резины и верхнего слоя резины, наклеенной пупырышками наружу?

Темы рефератов:

1. Настольный теннис в Олимпийских играх.
2. Современное состояние и развитие настольного тенниса.

Тема 2. Правила и организация соревнований по настольному теннису.

очная – ч.

заочная – ч.

Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство ходом проведения встречи.

Вопросы:

1. Оборудование для игры в настольный теннис
2. Основные термины
3. Порядок игры
4. Техника безопасности
5. Организация проведения соревнований

Темы рефератов:

1. Общая характеристика инвентаря для игры в настольный теннис.
2. Развитие игровой техники и инвентаря в настольном теннисе.
3. Структура игры и соревновательной деятельности.

Тема 3. Техника настольного тенниса.

очная – ч.

заочная – ч.

Классификация техники настольного тенниса. Стойка, хват ракетки, передвижения, подачи, атакующие удары

Вопросы:

1. Техника игры в настольный теннис
2. Классификация техники настольного тенниса

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали

2. Игра накато́м справа по правой диагонали
3. Игра накато́м слева по прямой
4. Игра накато́м справа по прямой
5. Игра накато́м и смэш.
6. «Треугольник накато́м справа
7. «Треугольник накато́м слева»
8. «Малый треугольник накато́м справа»
9. «Малый треугольник накато́м слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накато́м справа»
13. «Веер накато́м слева»
14. «Веер накато́м слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Классификация и общая характеристика техники игры.
2. Характеристика стилей игры в настольный теннис.

Тема 4. Тактика настольного тенниса.

очная – ч.

заочная – ч.

Классификация тактики настольного тенниса. Тактические действия теннисистов в одиночных и парных соревнованиях. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите. Тактические действия в защите и нападении в парной игре.

Вопросы:

1. Классификация тактики настольного тенниса
2. Индивидуальные тактические действия теннисиста в нападении и защите.
3. Парные тактические действия теннисиста в нападении и защите.

Упражнения для закрепления техники:

1. Игра накато́м слева по левой диагонали
2. Игра накато́м справа по правой диагонали
3. Игра накато́м слева по прямой
4. Игра накато́м справа по прямой
5. Игра накато́м и смэш.
6. «Треугольник накато́м справа
7. «Треугольник накато́м слева»
8. «Малый треугольник накато́м справа»
9. «Малый треугольник накато́м слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накато́м справа»

13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Основы тактики игры.
2. Развитие настольного тенниса в г. Воронеж

Тема 5. Организация и судейство соревнований по настольному теннису.

очная – ч.

заочная – ч.

Участие в соревнованиях по настольному теннису. Судейство соревнований.

Вопросы:

1. Участие в соревнованиях по настольному теннису.
2. Судейство соревнований.

Темы рефератов:

1. Права и обязанности участников соревнований и судей.
2. Проведение соревнований по настольному теннису в Воронежской области

#### 1.1.4. Шахматы

Тема 1. Краткая история шахмат.

очная – ч.

заочная – ч.

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы.

Вопросы:

5. Возникновение шахмат;
6. Появление шахмат в Европе;
7. Шахматные правила;
8. Шахматная этика.

Темы рефератов:

4. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.
5. Проникновение шахмат в Европу.
6. Запрет шахмат церковью.

Тема 2. Шахматная доска.

очная – ч.

заочная – ч.

Первое знакомство с шахматным королевством. Шахматная доска. Белые и черные поля. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Центр шахматной доски.

Вопросы:

1. Шахматная доска
2. Белые и черные поля
3. Горизонталь, вертикаль, диагональ
4. Центр шахматной доски

Задания:

1. «Горизонталь». Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т.п.)

2. «Вертикаль». То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

3. «Диагональ». То же самое, но заполняется она из диагоналей шахматной доски.

Темы рефератов:

- 1 Шахматный кодекс в России.
- 2 Судейство и организация соревнований.

Тема 3. Шахматные фигуры.

очная – ч.

заочная – ч.

Белые фигуры. Черные фигуры. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Сравнительная сила фигур. Ценность шахматных фигур (К, С = 3, Л = 5, Ф = 9).

Вопросы:

1. Белые фигуры
2. Черные фигуры
3. Ладья
4. Слон
5. Ферзь
6. Конь
7. Пешка
8. Король
9. Сравнительная сила фигур
10. Ценность шахматных фигур

Задания:

1. «Волшебный мешочек». В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников пытается на ощупь определить, какая фигура спрятана.

2. «Угадай-ка». Педагог словесно описывает одну из фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

3. «Секретная фигура». Все фигуры стоят на столе в ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры кроме секретной, которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: «Секрет».

4. «Угадай». Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети пытаются угадать, какая фигура загадана.

5. «Что общего?». Педагог берет две шахматные фигуры, и дети говорят, чем похожи друг на друга фигуры, чем отличаются (цвет, форма).

6. «Большая и маленькая». Педагог ставит на стол шесть разных фигур. Дети по одному выходят и называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Вскоре все фигуры расставлены по росту.

7. «Кто сильнее?». Педагог показывает детям две фигуры и спрашивает: «Какая фигура сильнее? На сколько очков?».

8. «Обе армии равны». Педагог ставит на столе от одной до пяти фигур и просит ребят расположить на своих досках другие наборы фигур так, чтобы суммы очков в армиях учителя и ученика были равны.

Темы рефератов:

1. Реформа шахмат.
2. Шахматные трактаты.

Тема 4. Начальная расстановка фигур.

очная – ч.  
заочная – ч.

Начальное положение (начальная позиция). Расположение каждой из фигур в начальном положении. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Вопросы:

1. Начальное положение фигур
2. Расположение фигур на доске
3. Связи между расстановками фигур

Задания:

1. «Мешочек». Обучающиеся по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

2. «Да или нет?». Педагог берет две шахматные фигуры, а дети отвечают, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

3. «Не зевай!». Педагог говорит какую-либо фразу о начальном положении, например:

4. «Ладья стоит в углу», и бросает кому-либо из учеников мяч; если утверждение верно, то мяч следует поймать.

Темы рефератов:

1. Правило «Каждый ферзь любит свой цвет»

Тема 5. Ходы и взятие фигур.

очная – ч.  
заочная – ч.

Правила хода и взятия каждой из фигур. Игра «на уничтожение». Белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны.



Качество. Легкие и тяжелые фигуры. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки. Взятие на проходе. Превращение пешки.

Вопросы:

1. Правила хода и взятия каждой из фигур
2. Легкие и тяжелые фигуры
3. Ладейные, коневые, слоновые, ферзевые и королевские пешки
4. Взятие на проходе
5. Превращение пешки

Задания:

1. «Игра на уничтожение» – важнейшая игра курса. Именно здесь все плюсы шахмат начинают «работать» на ученика – формируется внутренний план действий, аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры); выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

2. «Один в поле воин». Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

3. «Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

4. «Перехитри часовых». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

5. «Сними часовых». Белая фигура должна побить все черные фигуры; избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы ни разу не оказаться под боем черных фигур.

6. «Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

7. «Захват контрольного поля». Игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на поля, находящиеся под ударом фигуры противника.

8. «Защита контрольного поля». Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

9. «Атака неприятельской фигуры». Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

10. «Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры, но так, чтобы не оказаться под боем.

11. «Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

12. «Защита». Нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

Тест

Вариант №1

1. С какого шахматного поля начинается крайняя левая вертикаль:

а) с<sub>1</sub>

б) h<sub>1</sub>

в) a<sub>1</sub>

г) g<sub>1</sub>

2. Какая диагональ самая длинная:

а) a<sub>8</sub> – h<sub>1</sub>

б) b<sub>1</sub> – h<sub>7</sub>

в) d<sub>1</sub> – h<sub>7</sub>

г) f<sub>1</sub> – h<sub>3</sub>

3. Как ходит ладья:

а) по вертикали

б) по горизонтали

в) по диагонали

г) по вертикали и горизонтали

2. Позиция, при которой королю ходить некуда, но он не находится под шахом:

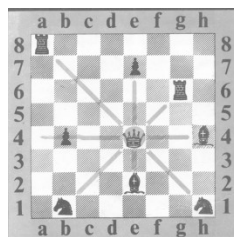
а) мат

б) пат

в) блокировка

г) цугцванг

5. Какую фигуру лучше срубить ферзю:



- а) слона
- б) ладью
- в) коня
- г) пешку

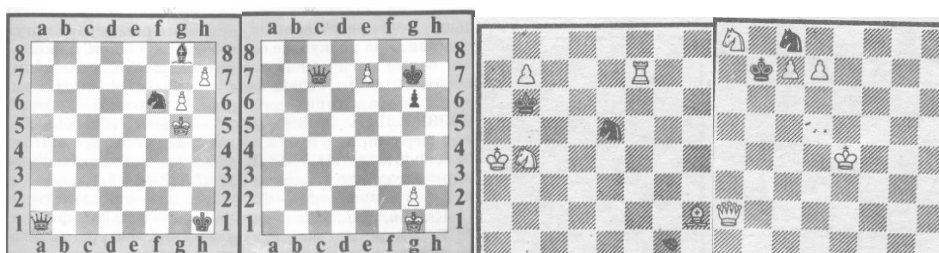
6. На какой диаграмме пешка, превращаясь в коня, делает позицию выигрышной:

а)

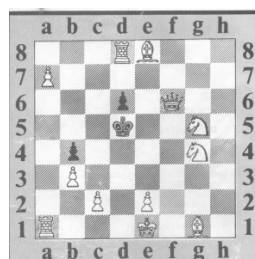
б)

в)

г)



7. Кто не может поставить мат королю в один ход:



- а) ферзь
- б) ладья
- в) конь

г) слон

8. Нападение одной фигуры на несколько фигур или пешек противника:

а) связка

б) рентген

в) двойной удар

г) вскрытый шах

9. В испанской партии белые делают первый ход:

а)  $e_2 - e_3$

б)  $d_2 - d_4$

в)  $e_2 - e_4$

г)  $a_2 - a_4$

10. Какая пара фигур не может заматовать короля:

а) К и Кр

б) Ф и Кр

в) Л и Кр

г) Л и Л

### Вариант №2

1. С какого шахматного поля начинается крайняя правая вертикаль:

а)  $b_1$

б)  $h_1$

в)  $e_1$

г)  $a_1$

2. Какая диагональ самая короткая:

а)  $a_4 - e_8$

б)  $a_2 - g_8$

в)  $a_6 - c_8$

г)  $a_7 - b_8$

3. Слон ходит:

а) буквой «Г»

б) по горизонтали

в) по диагонали

г) по диагонали и горизонтали

4. Позиция, при которой ходить королю некуда и он находится под шахом:

а) пат

б) блокировка

в) мат

г) цугцванг

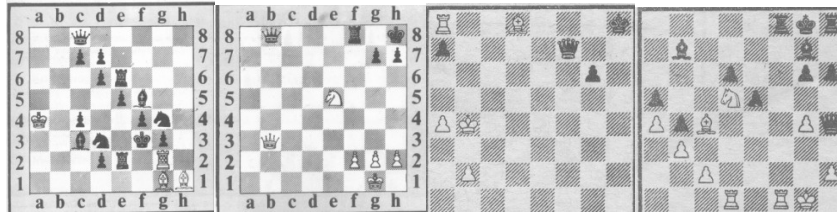
6. На какой диаграмме с помощью двойного шаха ставится мат черному королю в два хода:

а)

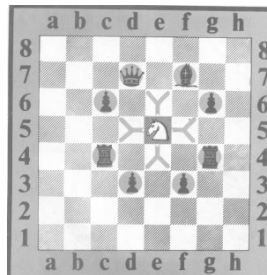
б)

в)

г)



6. Какую фигуру лучше срубить белому коню для получения материального преимущества:



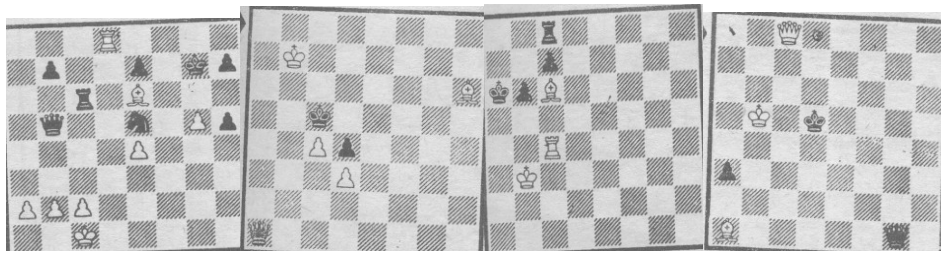
- а) ферзя
- б) слона
- в) пешку
- г) ладью

7. Хорошо продуманная серия ходов с жертвой фигуры или пешки:

- а) партия
- б) этюд
- в) позиция
- г) комбинация

8. На какой диаграмме белый слон может поставить мат в один ход черному королю:

- а)
- б)
- в)
- г)



9. Какая пара фигур неверна по ценности фигур:

- а) Л < Ф
- б) С < Л
- в) К > Л
- г) Ф > С

10. В закрытом дебюте + английское начало ход черных:

- а) Кg<sub>8</sub> – f<sub>6</sub>
- б) e<sub>7</sub> – e<sub>5</sub>
- в) c<sub>7</sub> – c<sub>5</sub>
- г) d<sub>7</sub> – d<sub>5</sub>

Темы рефератов:

1. Системы проведения шахматных соревнований: нокаут, круговая, швейцарская.
2. Особенности различных шахматных соревнований.

Тема 6. Шахматная партия.

очная – ч.  
заочная – ч.

Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха. Мат – цель шахматной партии. Матование одинокого короля. Задачи на мат в один ход. Пат. Ничья. Пат и другие случаи ничьей. Мат в один ход. Длинная и короткая рокировка и ее правила.

Вопросы:

1. Понятие о шахе и защита от шаха

2. Мат – цель шахматной партии
3. Пат и другие случаи ничьей

Задания:

1. «Шах или не шах». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.
  1. «Объяви шах». Требуется объявить шах неприятельскому королю.
  2. «Пять шахов». Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.
  3. «Защита от шаха». Белый король должен защититься от шаха.
  4. «Мат или не мат». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.
  5. «Мат в один ход». Требуется объявить мат неприятельскому королю в один ход.
  6. «Рокировка». Приводится ряд позиций, в которых ученики должны определить: можно рокировать или нет.

Темы рефератов:

1. Мат в один ход
2. Длинная и короткая рокировка

Тема 7. Игра всеми фигурами.

очная – ч.  
заочная – ч.

Шахматная партия. Начало шахматной партии. Представления о том, как начинать шахматную партию. Короткие и длинные шахматные партии.

Вопросы:

1. Начало шахматной партии
2. Правила ведения шахматной партии
3. Короткие и длинные шахматные партии

Задания:

«Два хода». Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход педагога ученик отвечает двумя своими ходами подряд.

Темы рефератов:

1. Достижение мата без жертвы материала.

Тема 8. Основы дебюта, миттельшпиля, эндшпиля.

очная – ч.  
заочная – ч.

Правила и законы дебюта. Дебютные ошибки. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра на мат с первых ходов партии. Детский мат и защита от него. Игра против «повторюшки-хрюшки». Связка в дебюте. Коротко о дебютах. Принципы игры в дебюте. Классификация дебютов.



Понятие о тактике. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Понятие о стратегии. Пути реализации материального перевеса.

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля.

Оппозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля).

Вопросы:

1. Правила и законы и ошибки дебюта.
2. Основы миттельшпиля
3. Основы эндшпиля

Задания:

1. «Мат в один ход». «Поставь мат в один ход neroкированному королю».
2. «Поставь детский мат». Белые или черные начинают и дают мат в один ход.
3. «Поймай ладью». «Поймай ферзя». Надо найти такой ход, после которого рано введенная в игру фигура противника неизбежно теряется или проигрывается за более слабую фигуру.
4. «Защита от мата». Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в один ход (в данном разделе в отличие от второго года обучения таких видов несколько).
5. «Выведи фигуру». Определяется, какую фигуру и на какое поле лучше развить.
6. «Поставь мат «повторюшке» в один ход». Требуется поставить мат в один ход противнику, который слепо копирует ваши ходы.
7. «Мат в два хода». В учебных положениях белые начинают и дают мат в два хода.
8. «Выигрыш материала». «Накажи пешкоеда». Надо провести маневр, позволяющий получить материальное преимущество.
9. «Можно ли побить пешку?». Требуется определить, не приведет ли выигрыш пешки к проигрышу материала или мату.
10. «Захвати центр». Надо найти ход, ведущий к захвату центра.
11. «Можно ли сделать рокировку?». Надо определить, не нарушат ли белые правила игры, если рокируют.
12. «Чем бить фигуру?». Надо выполнить взятие, позволяющее избежать сдвоения пешек.
13. «Сдвой противнику пешки». Требуется так побить фигуру противника, чтобы у него образовались сдвоенные пешки.

14. «Выигрыш материала». Надо провести тактический прием и остаться с лишним материалом.

15. «Мат в три хода». Здесь требуется пожертвовать материал и объявить красивый мат в три хода.

16. «Мат в два хода». Белые начинают и дают мат в два хода.

17. «Мат в три хода». Белые начинают и дают мат в три хода.

18. «Выигрыш фигуры». Белые проводят тактический маневр и выигрывают фигуру.

19. «Квадрат». Надо определить, удастся ли провести пешку в ферзи.

20. «Проведи пешку в ферзи». Требуется провести пешку в ферзи.

21. «Выигрыш или ничья?». Нужно определить, выиграно ли данное положение.

22. «Куда отступить королем?». Надо выяснить, на какое поле следует первым ходом отступить королем, чтобы добиться ничьей.

23. «Путь к ничьей». Точной игрой нужно добиться ничьей.

Темы рефератов:

1. Принципы игры в дебюте

2. Ошибки миттельшпиля и эндшпиля

### 1.1.5. Здоровый образ жизни и здоровьесбережение

Тема 1. Человек и его здоровье.

очная – ч.

заочная – ч.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о здоровье.

2. Здоровье как свойство организма.

3. Современные тенденции состояния здоровья населения РФ.

4. Патогенетическая и салютогенетическая модели здоровья.

5. Болезни цивилизации

Задания:

2. В малых группах:

а) Дать определение здоровья;

б) Представить компоненты здоровья;

в) Составить список причин ухудшения состояния здоровья в РФ и во всем мире.

2. В малых группах: составить список болезней цивилизации и охарактеризовать их.

Темы рефератов:

5. Цивилизация и ее последствия: гиподинамия, стрессы, десинхроноз, экологические нарушения и др.

6. Проблемы здоровья: субъективные, объективные и социальные. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

7. Эволюция и ЗОЖ. От чего зависит здоровье. Состояние здоровья

детей.

## 8. Факторы, формирующие здоровье детей. Критерии здоровья.

Тема 2. Профилактика заболеваний и повреждений.

очная – ч.  
заочная – ч.

Вопросы для обсуждения:

1. Факторы риска заболеваний и повреждений.
2. Факторы устойчивости здоровья.
3. Первичная, вторичная и третичная профилактика.
4. Качество жизни и здоровья.

Задание: каждый обучающийся заполняет таблицу факторов риска и факторов устойчивости с ранговой оценкой факторов, после чего подводится итог – среднегрупповой срез оценки факторов риска и факторов устойчивости

Темы рефератов:

1. ЗОЖ как социально-педагогическая и медицинская проблема. Филогенез и онтогенез человека. Здоровье ребенка и пути его обеспечения.
2. Эволюция человека. Онтогенез человека и врожденные заболевания.
3. Наследственность и здоровье. Наследственные признаки у человека. Наследственные болезни.
4. Мутагенез. Профилактика наследственных болезней
5. Биоритмы.  
Режим дня и жизни.

Тема 3. Пропаганда здорового образа жизни.

очная – ч.  
заочная – ч.

Вопросы для обсуждения:

1. Первичная профилактика
2. Вторичная профилактика
3. Третичная профилактика
4. ЗОЖ
5. Рациональное питание
6. Режим дня
7. Физические упражнения

Ролевая игра «Пропаганда здорового образа жизни». Группа обучающихся делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 обучающегося для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая

подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов

Темы рефератов:

1. Физиологическая необходимость нагрузок. Здоровье и тренировка.
2. Утомление и отдых как неотъемлемые составляющие тренировки.

Критерии утомления при физической, умственной и психической деятельности.

3. Пути повышения работоспособности и активизации восстановительных процессов.

4. Биоритмы и их роль в обеспечении здоровья. Понятие об активном отдыхе.

5. Физиологические механизмы и гигиена сна.

Тема 4. Диагностика здоровья.

очная – ч.

заочная – ч.

Вопросы для обсуждения:

1. Оценка резервов здоровья
2. Оценка уровня физического состояния
3. Оценка уровня психического состояния

Задание: обучающиеся делятся на пары и проводят друг на друге диагностику уровня физического состояния и резервных возможностей организма по оценочным таблицам В.А. Орлова и Н.А. Фудина (массо-ростовой индекс, пульс в покое, артериальное давление, силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса, силовая выносливость мышц брюшного пресса, проба Руффье).

Темы рефератов:

1. Нормы двигательной активности.
2. Движение и тренировка наследственных механизмов адаптации.
3. Характеристика основных средств физического воспитания: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные малоинтенсивные упражнения.
4. Организация здорового образа жизни.

Тема 5. Формирование культуры здоровья.

очная – ч.

заочная – ч.

Вопросы для обсуждения:

1. Детерминанты здоровья
2. Принципы работы по развитию здоровья
3. Модели обучения здоровому образу жизни
4. Валеологическое образование
5. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека

Работа в малых группах – описать и представить способы борьбы с дистрессом. Группа обучающихся делится на 4 подгруппы. 1-ая подгруппа описывает и представляет способы борьбы с дистрессом у лиц зрелого возраста с помощью рационального питания; 2-ая подгруппа описывает средства повышения иммунитета, 3-ья составляет алгоритм двигательной активности для борьбы с дистрессом, 4-ая предлагает приемы, направленные на снятие эмоционального напряжения.

Темы рефератов:

1. Принцип функциональной избыточности организма человека.
2. Неограниченные внутренние ресурсы человека.
3. Примеры физических (сила, выносливость, ловкость, гибкость), функциональных (устойчивость к низким и высоким температурам, гипоксии и др.), интеллектуальных и психических возможностей человека.
4. Продолжительность жизни человека.
5. Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового ребенка
6. Стил жизни - социально-психологическая категория.

Тема 6. Диагностика состояний здоровья и физической подготовленности.

очная – ч.  
заочная – ч.

Вопросы для обсуждения:

1. Диагностика индивидуального физического состояния
2. Индексы здоровья
3. Факторы риска и устойчивости

Каждый обучающийся проводит самооценку психического состояния здоровья по Р. Меркле (анкета №1 «Ваша способность к адаптации», анкета №2 «Ваша способность к развитию», анкета № 3 «Выявление типа стрессоустойчивости», анкета №4 «Ваша двигательная активность».)

Темы рефератов:

1. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
2. Питание человека. Основы потребления пищи.
3. Современное питание в детском возрасте.

Тема 7. Программы здорового образа жизни для различных возрастных групп.

очная – ч.  
заочная – ч.

Вопросы для обсуждения:

1. Периодизация возраста
2. Нагрузка физических упражнений

### 3. Особенности проведения программ ЗОЖ для различных возрастных групп

Задание: составить программу пропаганды ЗОЖ для различных возрастных групп

Темы рефератов:

1. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
2. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
3. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
4. Питание и здоровье.

#### 1.2. Интерактивные занятия по дисциплине (модулю)

Фитнес – 2 ч. очная форма, 1ч. – заочная.

«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.

«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 отеснит 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.

Шахматный турнир – 2 часа.

Цели:

Учебные:

- закрепить знания, умения и навыки применения в шахматной игре;
- способствовать гармоничному развитию личности.

Воспитательные:

- воспитание интеллекта, целеустремленности;
- воспитание коммуникабельности.

Развивающие:

- способствовать развитию умственных способностей (мышления, внимания);
- способствовать развитию концентрации внимания, координации на шахматной доске;
- способствовать развитию процессов памяти.

Обеспечения занятия: шахматная доска, шахматные фигуры, часы, ручки, бумага.

Выполнение поставленных целей должно способствовать формированию у обучающихся дальнейшего активного участия в разнообразных турнирах, представляющих интерес, как узкого круга внутри образовательного учреждения, так и широкого вне образовательного учреждения.

Ход турнира:

- организационный момент;
- построение;
- приветствие главного судьи, участников соревнования, гостей, болельщиков;
- составление графика первенства. Первенство проводится по круговой системе, в каждой группе участники играют между собой, набирая количество очков. При победе присуждается одно очко, при игре вничью

пол очка. По наибольшему количеству набранных очков выявляются лидеры, в дальнейшем по убыванию распределяются места каждой группы. Три лидера играя между собой, определяют первые три места, игроки, занявшие в группе вторые места, разыгрывают между собой с 4-6 место и т.д.

- судья распределяет по два игрока на предварительно установленные шахматные доски;

- турнир проводится по правилам быстрых шахмат, каждая партия длится по строго регламентированному времени не более 10 минут.

- подведение итогов.

Деловая игра по теме: Пропаганда здорового образа жизни – 2 часа.

Группа обучающихся делится на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: 1-ой подгруппе привести пример первичной профилактики, 2-ой – вторичной, 3-ей – третичной. В подгруппах выбираются 2 обучающегося для роли физического терапевта, который проводит пропаганду здорового образа жизни и пациента, который обращается к физическому терапевту со своими проблемами. Каждая подгруппа демонстрирует свой пример, после чего происходит обсуждение результатов.

Турнир по настольному теннису – 2 часа.

Цели:

Учебные:

- закрепить знания, умения и навыки по игре в настольный теннис;
- способствовать гармоничному развитию личности.

Воспитательные:

- воспитание интеллекта, целеустремленности;
- воспитание коммуникабельности.

Обеспечения занятия: стол для настольного тенниса, ракетки, мячи, ручки, бумага.

Выполнение поставленных целей должно способствовать формированию у обучающихся дальнейшего активного участия в разнообразных турнирах, представляющих интерес, как узкого круга внутри образовательного учреждения, так и широкого вне образовательного учреждения.

Ход турнира:

- организационный момент;
- построение;
- приветствие главного судьи, участников соревнования, гостей, болельщиков;

- составление графика первенства. Первенство проводится по круговой системе, в каждой группе участники играют между собой, набирая победное количество очков. По наибольшему количеству выигранных матчей выявляются лидеры для игры в финале. Четыре лидера играя между собой, определяют первые три места, игроки, занявшие в группе вторые места, разыгрывают между собой с 4-6 место и т.д.



- судья распределяет по два игрока на предварительно установленные теннисные столы;
- турнир проводится до набора 11 очков.
- подведение итогов.

## **2. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **2.1. Методические рекомендации педагогическим работникам Института и (или) лицам, привлекаемым Институту к реализации образовательных программ на иных условиях**

#### **2.1.1. Методические рекомендации по проведению лекций и практических занятий**

Особенность преподавания теоретической части дисциплины (модуля) заключается в широком использовании общедидактических методов обучения, основным из которых должен быть выбран метод устного изложения учебного материала. Все лекции должны быть направлены на фундаментальную подготовку обучающихся, обеспечивающую дальнейшую практическую направленность обучения по соответствующему профилю. 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 проведения лекций, наряду с методом монологического изложения материала, необходимо использовать метод рассуждающего (проблемного) изложения. Поэтому педагогическим работникам Института и (или) лицам, привлекаемым Институту к реализации образовательных программ на иных условиях (далее – педагогический работник, педагогические работники) важно на лекциях активно обращаться к аудитории, как в процессе создания проблемных ситуаций и формулировки проблем, так и в поиске путей их разрешения.

Особенностью преподавания практической части является проведение 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.

Целью проведения практических 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 (модуля), личный пример педагогического работника, индивидуальный подход к обучающимся в образовательном процессе.

### 2.1.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование как традиционных (лекций, практических занятий с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе интерактивных форм проведения занятий.

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 чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, даёт знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Другими словами, интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между обучающимся и педагогическим работником, между самими обучающимися.

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у обучающихся интереса к изучению дисциплины (модуля);
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск обучающимися путей и вариантов решения поставленной 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.

При использовании интерактивных форм роль педагогического работника резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана. Участники обращаются к социальному опыту – собственному и

других людей, при этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы.

Следует обратить внимание на то, что в ходе подготовки занятия на основе интерактивных форм обучения перед педагогическим работником стоит вопрос не только в выборе наиболее эффективной и подходящей формы обучения для изучения конкретной темы, а открывается возможность сочетать несколько методов обучения для решения проблемы, что, несомненно, способствует лучшему осмыслению обучающимися. Представляется целесообразным рассмотреть необходимость использования разных интерактивных форм обучения для решения поставленной задачи.

Принципы работы на интерактивном занятии:

- занятие – не лекция, а общая работа;
- все участники равны независимо от возраста, социального статуса, опыта, места работы;
- каждый участник имеет право на собственное мнение по любому вопросу;
- нет места прямой критике личности (подвергнуться критике может только идея);
- все сказанное на занятии – не руководство к действию, а информация к размышлению.

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

#### 1. Подготовка занятия.

Педагогический работник производит подбор темы, ситуации, определение дефиниций (все термины, понятия и т.д. должны быть одинаково поняты всеми обучающимися), подбор конкретной формы интерактивного занятия, которая может быть эффективной для работы с данной темой в данной группе.

При разработке интерактивного занятия рекомендуем обратить особое внимание на следующие моменты:

#### 1) Участники занятия, выбор темы:

- возраст участников, их интересы, будущая специальность;
- временные рамки проведения занятия;
- проводились ли занятия по этой теме в данной учебной группе ранее;
- заинтересованность группы в данном занятии.

#### 2) Перечень необходимых условий:

- должна быть четко определена цель занятия;
- подготовлены раздаточные материалы;
- обеспечено техническое оборудование;
- обозначены участники;
- определены основные вопросы, их последовательность;
- подобраны практические примеры из жизни.

#### 3) Что должно быть при подготовке каждого занятия:

- уточнение проблем, которые предстоит решить;
- обозначение перспективы реализации полученных знаний;

- определение практического блока (чем группа будет заниматься на занятии).

#### 4) Раздаточные материалы:

- программа занятия;
- материал должен быть структурирован;
- использование графиков, иллюстраций, схем, символов.

#### 2. Вступление.

Сообщение темы и цели занятия.

– участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, а также с целью, которую им нужно достичь;

– педагогический работник информирует участников о рамочных условиях, правилах работы в группе, дает четкие инструкции о том, в каких пределах участники могут действовать на занятии;

– при необходимости нужно представить участников (в случае, если занятие межгрупповое);

– добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий и т.п. Для этого с помощью вопросов и ответов следует уточнить понятийный аппарат, рабочие определения изучаемой темы. Систематическое уточнение понятийного аппарата сформирует у обучающихся установку, привычку оперировать только хорошо понятными терминами, не употреблять малопонятные слова, систематически пользоваться справочной литературой.

Примерные правила работы в группе:

- быть активным;
- уважать мнение участников;
- быть доброжелательным;
- быть пунктуальным, ответственным;
- не перебивать;
- быть открытым для взаимодействия;
- быть заинтересованным;
- стремиться найти истину;
- придерживаться регламента;
- креативность;
- уважать правила работы в группе.

#### 3. Основная часть.

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия, и включает в себя:

##### 3.1. Выяснение позиций участников;

3.2. Сегментация аудитории и организация коммуникации между сегментами. Это означает формирование целевых групп по общности позиций каждой из групп. Производится объединение сходных мнений разных участников вокруг некоторой позиции, формирование единых направлений разрабатываемых вопросов в рамках темы занятия и создается из аудитории набор групп с разными позициями. Затем – организация

коммуникации между сегментами. Этот шаг является особенно эффективным, если занятие проводится с достаточно большой аудиторией: в этом случае сегментирование представляет собой инструмент повышения интенсивности и эффективности коммуникации);

3.3. Интерактивное позиционирование включает четыре этапа интерактивного позиционирования:

- 1) выяснение набора позиций аудитории,
  - 2) осмысление общего для этих позиций содержания,
  - 3) переосмысление этого содержания и наполнение его новым смыслом,
  - 4) формирование нового набора позиций на основании нового смысла.
4. Выводы (рефлексия).

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые испытывали участники в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия – оценочный (отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагогический работник.

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

- что произвело на вас наибольшее впечатление?
- что вам помогало в процессе занятия для выполнения задания, а что мешало?
- есть ли что-либо, что удивило вас в процессе занятия?
- чем вы руководствовались в процессе принятия решения?
- учитывалось ли при совершении собственных действий мнение участников группы?
- как вы оцениваете свои действия и действия группы?
- если бы вы играли в эту игру еще раз, чтобы вы изменили в модели своего поведения?

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между обучающимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих коллег, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

Этика педагогического работника включает следующие моменты:

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

- педагогический работник должен обеспечить дружескую атмосферу для обучающихся и проявлять положительную и стимулирующую ответную реакцию;
- педагогический работник должен облегчать подготовку к занятиям, но не должен сам придумывать аргументы при дискуссиях;
- педагогический работник должен подчеркивать образовательные, а не соревновательные цели обучающихся;
- педагогический работник должен обеспечить отношения между собой и обучающимися, они должны основываться на взаимном доверии;
- педагогический работник 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 обучающихся, 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 педагогическому работнику найти подход к каждому

обучающемуся, заинтересованно и внимательно выслушать каждого, быть естественным, найти необходимые методы воздействия на обучающихся, проявить требовательность, соблюдая при этом педагогический такт;

- обеспечить быстроту реакции;
- способность лидировать;
- уметь 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;
- уметь быть объективным.

### 2.1.3. Методические рекомендации по контролю успеваемости

#### 2.1.3.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль уровня освоения содержания дисциплины (модуля) рекомендуется проводить в ходе всех видов учебных занятий методами контроля, предусмотренными рабочей программой дисциплины (модуля).

Качество письменных работ оценивается исходя из того, как обучающиеся:

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

Внутрисеместровая аттестация является обязательной формой текущего контроля успеваемости обучающихся очной и очно-заочной форм обучения и неотъемлемой частью образовательного процесса и проводится с целью подведения итогов текущей успеваемости обучающихся Института и филиалов.

Проведение внутрисеместровой аттестации по дисциплине (модулю) регулируется локальным нормативным актом Института.

Результаты внутрисеместровой аттестации по дисциплине (модулю) выставляются педагогическим работником в аттестационную ведомость (система оценки знаний в период внутрисеместровой аттестации – «аттестован», «не аттестован»).

Запись «аттестован» в аттестационную ведомость вносится в случаях, если продемонстрированные обучающимся знания соответствуют оценкам: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Запись «не аттестован» в аттестационную ведомость вносится в случае, если продемонстрированные обучающимся знания соответствуют оценке «неудовлетворительно», в том

числе в случае систематической неявки обучающегося на занятия при отсутствии уважительных причин.

### 2.1.3.2. Промежуточная аттестация

К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля). В ходе промежуточной аттестации 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 (модуля) 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 (модуля) в решении профессиональных задач по соответствующему направлению подготовки.

## 2.2. Методические указания обучающимся

### 2.2.1. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся:

СР как вид деятельности обучающихся многогранна. В качестве форм СР при изучении дисциплины (модуля) предлагаются:

- ...
- ...

Задачи СР:

- обретение навыков самостоятельной научно-исследовательской работы на основании анализа текстов литературных источников и применения различных методов исследования;
- выработка умения самостоятельно и критически подходить к изучаемому материалу.

Технология СР должна обеспечивать овладение знаниями, закрепление и систематизацию знаний, формирование умений и навыков.

### 2.2.2. Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с учебной и научной литературой является главной формой СР и необходима при подготовке к учебным занятиям по дисциплине (модулю). Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных педагогическим работником схем (при их



демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным.

Объем конспекта определяется самим обучающимся. В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

Работу с литературой следует начинать с анализа основной и дополнительной литературы, учебно-методических изданиях необходимых для изучения дисциплины (модуля).

Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины (модуля), но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

### 2.2.3. Методические рекомендации обучающимся по планированию и организации изучения дисциплины (модуля)

Многочисленные исследования бюджета времени обучающихся показывают, что для овладения всеми дисциплинами (модулями), изучаемыми в течение семестра, обучающемуся необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно. Особенно важно выработать свой собственный стиль в работе, установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Изучение любой дисциплины (модуля) следует начинать с проработки рабочей программы дисциплины (модуля), особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины (модуля).

При подготовке к занятиям обучающийся должен просмотреть конспекты лекций, рекомендованную литературу по данной теме, подготовиться к ответу на контрольные вопросы.

Успешное изучение любого курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий педагогического работника, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

В процессе лекционного занятия обучающийся должен выделять важные моменты, выводы, анализировать основные положения. Если при изложении материала педагогическим работником создана проблемная ситуация, необходимо пытаться предугадать дальнейший ход рассуждений. Это способствует лучшему усвоению материала лекции и облегчает запоминание отдельных выводов.

Для более прочного усвоения знаний лекцию необходимо конспектировать. Запись лекции – одна из форм работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В процессе лекции рекомендуется конспектировать только самое важное в рассматриваемой теме: формулировки определений и классификации, выводы и то, что старается выделить лектор. Культура записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями. Последующая работа над текстом лекции актуализирует в памяти ее содержание, позволяет развивать аналитическое мышление.

Процесс изучения дисциплин (модулей) учебного плана, как правило, предполагает наличие практических и/или лабораторных занятий.

#### 2.2.4. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к контактной работе при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю)

##### 2.2.4.1. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к лекциям

Подготовка обучающихся к лекциям предполагает:

- работу с имеющимися конспектами лекций;
- чтение основной и дополнительной литературы.

Работу с конспектом лекций лучше начинать с просмотра конспекта в тот же день после занятий и выделения материала конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Необходимо найти ответы на затруднительные вопросы, используя рекомендуемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к педагогическому работнику на консультации или ближайшей лекции. Регулярно отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Опыт показывает, что только многоразовая, планомерная и целенаправленная обработка лекционного материала обеспечивает его надежное закрепление в долговременной памяти человека.

Предсессионный штурм непродуктивен, материал запоминается ненадолго. Необходим систематический труд в течение всего семестра.

#### 2.2.4.2. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала дисциплины (модуля) путем регулярной и планомерной СР на протяжении всего периода изучения дисциплины (модуля). Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу.

Практические занятия развивают у обучающихся навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; изучить конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в конспекте.

#### 2.2.5. Методические рекомендации по составлению плана

План – это схематически записанная совокупность коротко сформулированных мыслей-заголовков. По форме членения и записывания планы могут быть подразделены на простые и сложные. Сложный план в отличие от простого имеет еще и подпункты, которые детализируют или разъясняют содержание частей, основных пунктов. План может быть записан в виде схемы, отражающей взаимосвязь положений.

План представляет собой независимую, самостоятельную форму записи благодаря ряду достоинств:

- краткость записи, что позволяет сравнительно легко переделывать его, совершенствуя как по существу, так и по форме;
- наглядность и обозримость, проявляющиеся в возможности последовательно изложить материал;
- включенность элементов, свидетельствующих об обобщении содержания произведения, что позволит в дальнейшем развить эти положения в тезисах, конспектах, рефератах.

При составлении сложного плана используют два способа работы:

- 1) разрабатывают подробный простой план, а далее преобразуют его в сложный, группируя части пунктов под общими для них заголовками (основными пунктами сложного плана);
- 2) составляют краткий простой план и затем, вновь читая текст, преобразуют его в сложный, подыскивая детализирующие пункты.

Второй путь требует больших затрат времени и приемлем лишь при продолжительной, заранее запланированной работе.

### 2.2.6. Методические рекомендации по составлению конспекта

Конспект – это универсальный документ, который должен быть понятен не только его автору, но и другим людям, знакомящимся с ним. Поэтому к конспектам можно с успехом обращаться через несколько (или много) лет после их написания. Основное требование к конспекту отражено уже в его определении – «систематическая, логически связная запись, отражающая суть текста».

В отличие от тезисов, содержащих только основные положения, конспекты при обязательной краткости содержат факты и доказательства, примеры и иллюстрации.

Прежде чем начать конспектировать необходимо уяснить особенности и отличия разных видов конспектов. Конспекты можно условно подразделить на несколько видов.

**Вопросно-ответный конспект.** Это один из самых простых видов плана-конспекта. На пункты плана, выраженные в вопросительной форме, даются точные ответы.

Этапы работы:

- 1) составьте план прочитанного текста;
- 2) сформулируйте каждый пункт плана в виде вопроса;
- 3) запишите ответы на поставленные вопросы.

**Тезисный конспект.** Представляет собой сжатый пересказ прочитанного или услышанного. Такой конспект быстро составляется и запоминается; учит выбирать главное, четко и логично излагать мысли, дает возможность усвоить материал еще в процессе его изучения.

Этапы работы:

- 1) составьте план прочитанного текста;
- 2) сформулируйте кратко и доказательно каждый пункт плана в виде тезиса, выберите разумную и эффективную форму записи;
- 3) запишите тезис.

**Цитатный конспект.** Это конспект, созданный из отрывков подлинника – цитат. При этом цитаты должны быть связаны друг с другом цепью логических переходов.

Цитатный конспект – прекрасный источник дословных высказываний автора, а также приводимых им фактов. Он поможет определить ложность положений автора или выявить спорные моменты, которые значительно труднее найти по пересказу — свободному конспекту.

Этапы работы:

- 1) прочитайте текст, отметьте в нем основное содержание, главные мысли, выделите те цитаты, которые войдут в конспект;
- 2) пользуясь правилами сокращения цитат, вы пишете их в тетрадь;
- 3) прочтите написанный текст, сверьте его с оригиналом;

4) сделайте общий вывод.

Свободный (художественный) конспект. Этот вид конспекта представляет собой сочетание выписок, цитат, тезисов. Свободный конспект требует умения самостоятельно четко и кратко формулировать основные положения.

Этапы работы:

- 1) работая с источниками, изучите их и глубоко осмыслите;
- 2) сделайте необходимые выписки основных мыслей, цитат, составьте тезисы;
- 3) используя подготовленный материал, сформулируйте основные положения по теме.

Тематический конспект. Это конспект ответа на поставленный вопрос или конспект учебного материала темы. Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос.

Большую пользу при составлении тематического конспекта можно извлечь из рабочего каталога, картотеки, наконец, ранее составленных конспектов, других записей.

Можно использовать так называемый обзорный тематический конспект. В этом случае составляется тематический обзор на определенную тему с использованием одного или нескольких источников.

К обзорному тематическому конспекту можно отнести и хронологический конспект, в котором запись подчинена построению в порядке последовательности событий.

Этапы работы:

- 1) изучите несколько источников и сделайте из них выборку материала по определенной теме или хронологии;
- 2) мысленно оформите прочитанный материал в форме плана;
- 3) пользуясь этим планом, кратко, своими словами изложите осознанный материал;
- 4) составьте перечень основных мыслей, содержащихся в тексте, в форме простого плана.

Общие требования ко всем видам конспектов: системность и логичность изложения материала, краткость, убедительность и доказательность.

Приступая к конспектированию внимательно прочитайте текст, отметьте в нем незнакомые вам термины, понятия, не совсем понятные положения, а также имена, даты.

Выберите вид конспекта, который наиболее целесообразен именно для осуществления стоящей перед вами задачи. Познакомьтесь с этапами работы над конспектом и приступайте к их практическому воплощению. Перед тем как сдать работу педагогическому работнику, прочитайте конспект еще раз, при необходимости доработайте его.

### 2.2.7. Требования к подготовке доклада

Доклад - вид СР, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательный интерес, 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. К докладу по крупной теме могут, привлекаться несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

Отличительными признаками доклада являются:

- передача в устной форме информации;
- публичный характер выступления;
- стилевая однородность доклада;
- четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории;
- умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

#### 2.2.8. Подготовка к выполнению тестового задания

При подготовке к выполнению тестового задания необходимо внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытайтесь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Важно думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного

времени). Тогда вероятность ошибок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что обучающийся забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать материал, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Положительным результатом тестирования можно считать 50-100% правильных ответов.

### 2.2.9. Требования к оформлению рефератов

При написании реферата необходимо следовать следующим правилам:

Раскрытие темы реферата предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

Подготовка к написанию реферата предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

Содержание реферата ограничивается 2-3 параграфами (§§).

Сведение отобранной информации непосредственно в текст реферата, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Реферат состоит из трех частей: введения, основной части, заключения.

Во введении логичным будет обосновать выбор темы реферата, актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?); цель (должна соответствовать теме реферата); задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы; историография (обозначить использованные источники с краткой аннотацией – какой именно источник (монография, публикация и т.п.), основное содержание в целом (1 абз.), что конкретно содержит источник по данной теме (2-3 предложения).

В основной части дается характеристика и анализ темы реферата в целом, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами. В конце каждой главы должен делаться вывод (подвывод), который начинается словами: «Таким образом...», «Итак...», «Значит...», «В заключение главы отметим...», «Все сказанное позволяет сделать вывод...», «Подводя итог...» и т.д. Вывод содержит краткое

заключение по параграфам главы (объем 0,5–1 лист). В содержании не обозначается.

Заключение содержит те подвыводы по параграфам, которые даны в работе (1-1,5 листа). Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотреть заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

Библиографический список. В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется:

В подстрочнике: цитата выделяется кавычками, затем следует номер ссылки. Нумерация ссылок на каждой странице начинается заново. Например, «Цитата...»<sup>1</sup>.

Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с установленными в Институте правилами.

При использовании материалов из информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

Тематика рефератов указывается в фондах оценочных средств по дисциплине (модулю) и предоставляется обучающимся самим педагогическим работником.

Реферат выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 15-20 листов. Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится по центру вверху страницы. Титульный лист не нумеруется.

Рефераты сдаются педагогическому работнику в указанный срок. Реферат не будет зачтен в следующих случаях:

1. Существенных нарушений правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.).
2. Серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

Возвращенный обучающемуся реферат должен быть исправлен в соответствии с рекомендациями педагогического работника.

#### 2.2.10. Подготовка к выполнению задач

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретического материала по дисциплине (модулю). Если обучающийся видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала работы над задачей составить краткий план решения. Решение проблемных задач или



примеров следует излагать подробно, этапы работы располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности свыводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из сущности задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

### 2.2.11. Требования к подготовке эссе

Эссе – самостоятельная творческая письменная работа. По форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

Особенности эссе:

- наличие конкретной темы или вопроса;
- личностный характер восприятия проблемы и её осмысления;
- небольшой объём;
- свободная композиция;
- непринуждённость повествования;
- внутреннее смысловое единство;
- афористичность, эмоциональность речи.

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет обучающемуся научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы.

#### 1. Требования к оформлению эссе.

Тщательно отредактированный и вычитанный после написания (печати) текст работы необходимо правильно оформить:

1) общий объем эссе не должен превышать 10 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 4-7 страницы).

2) эссе выполняется на стандартных листах формата А4 (210x297 мм). Ориентация текста книжная (лист располагается вертикально). Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

3) поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 10 мм, верхнее и нижнее поля – по 20 мм. Оформлять границы полей в виде рамок не нужно. Шрифт – TimesNewRoman, 14 пт, интервал – 1,5.

4) нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется. Нумерация проставляется в верхнем колонтитуле по середине листа.

5) на титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование Института, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы обучающегося, шифр учебной группы, фамилия и инициалы педагогического работника, проверяющего данную работу, текущий год.

6) на второй странице располагается «План» работы, включающий такие разделы работы как: «Введение», «Основная часть», «Заключение», «Литература». «Основная часть» должна иметь подразделы, которые нумеруются.

Тема эссе предлагается преподавателем, а также может быть предложена обучающимся. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной. Необходимо писать коротко и ясно. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия авторской позиции, идеи.

Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Структура эссе.

Введение. Содержит краткое обоснование актуальности и важности выбранной для исследования проблемы. Во введении необходимо сформулировать цель и задачи исследования, а также дать краткое определение используемых в работе понятий и ключевых терминов. Однако их количество в эссе не должно быть излишне большим (как правило, три или четыре).

Содержание основной части эссе. Данная часть работы предполагает развитие авторской аргументации и анализа исследуемой проблемы, а также обоснование выводов, на основе имеющихся данных, положений теории и практики, фактологического материала.

Это наиболее сложный для написания фрагмент работы и в его выполнении как раз может помочь разбивка текста с помощью подзаголовков на отдельные смысловые сюжеты. Наполняя содержанием сюжетные разделы (под соответствующими подзаголовками) важно ограничиться в пределах параграфа рассмотрением одной главной мысли.

При выдвижении собственной позиции в центре внимания оказывается авторская способность критически и независимо оценивать круг данных и точки зрения, аргументацию других, способность понимания сути

исследуемых проблем и вопросов, установления связи между ключевыми моментами любых проблем, использование аналитического подхода при их рассмотрении.

При изложении основного материала эссе, необходимо писать кратко, четко и ясно. При цитировании необходимо брать текст в кавычки и давать точную отсылку к источнику (включая номер страницы). Если не делать этого, т.е. выдавать чужие мысли за свои, то это будет считаться плагиатом; даже в том случае, когда автор эссе передает текст своими словами (приводит краткое его содержание или перефразирует) необходимо дать отсылку к источнику. В случае сообщения о взглядах определенного автора или авторов, полемизирующих между собой, также необходима отсылка к источнику.

Дословное изложение прочитанной литературы недопустимо, так как противоречит самому смыслу эссе, не создает условий для выработки личного мнения. В случае если автор сталкивается с положением, когда у различных авторов нет единой точки зрения по рассматриваемому вопросу, необходимо привести высказывания нескольких авторов, стоящих на разных позициях и представить свое отношение к ним, дать аргументированное изложение собственного понимания вопроса.

Заключительная часть эссе должна содержать обобщение результатов исследования в форме краткого изложения основных аргументов автора. При этом следует помнить, что заключение должно быть очень кратким. Заключительная часть может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) данного исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами. Следует в нескольких предложениях объяснить, почему это было бы полезно, и кратко проиллюстрировать, как это может быть сделано. Полезно отметить возможные направления дальнейшего развития темы эссе.

Соотношение структурных элементов эссе к общему объему работы:

- вступление – 20%;
- основная часть – 60%;
- заключение – 20%.

#### 2.2.12. Методические рекомендации по подготовке к расчетно-графическим работам

Расчетное задание предназначено для выработки практических навыков выполнения расчетов в процессе освоения программы дисциплины. При выполнении необходимо проявить знание расчетных алгоритмов и формул. При использовании различных алгоритмов и формул может быть различные результаты. В этом случае оценивается правильность хода рассуждений, умение определить возможные варианты решения, удачная последовательность в определении шагов многошагового задания. Если задание имеет несколько правильных решений, то обучающиеся могут обосновать правильность своего варианта решения, либо, если это

допускается характером задания, правильное решение отбирается по другим, дополнительным критериям оценки.

Приступая к решению задания, надо разобраться в условии задачи и рисунке.

Перед решением каждой задачи надо выписать полностью ее условие с числовыми данными, составить аккуратный эскиз в масштабе и указать на нем в числах все величины, необходимые для расчета.

Решение должно сопровождаться краткими, последовательными и грамотными без сокращения слов объяснениями и чертежами, на которых все входящие в расчет величины должны быть показаны в числах. Надо избегать многословных пояснений и пересказа учебника. При пользовании формулами или данными, отсутствующими в учебнике, необходимо кратко и точно указывать источник (автор, название, издание, страница, номер формулы).

Не следует вычислять большое число значащих цифр, вычисления должны соответствовать необходимой точности.

**Графическое задание.** Графические задания предназначены для выработки практических навыков получения образно-наглядных представлений о изучаемом явлении или процессе. Графические задания включают построение графиков, диаграмм, матриц, схем, позволяющих наглядно изобразить ситуацию, находящуюся в основе задания, зависимости и связи между величинами и объектами. График отражает функциональную зависимость между независимыми и зависимыми переменными. Графически прямая зависимость изображается в виде восходящей линии в рамках осей координат. Обратная зависимость выглядит в виде нисходящей линии. Графики могут выражать как линейную (прямые линии), так и нелинейную зависимости (кривые линии) между анализируемыми переменными.

Графики, схемы следует выполнять при помощи чертежных принадлежностей.

Все параметры, необходимые для расчета: векторы, оси координат, углы, размеры должны быть изображены на рисунке.

Графики и схемы должны быть аккуратными, их размеры должны позволить ясно показать размерность; указывать единицы получаемых величин нужно обязательно. Расчёты необходимо сопровождать краткими пояснениями (какие формулы или теоремы применяются, как получаются те или иные результаты и т. д.) и подробно излагать весь ход расчетов.

### 2.2.13. Методические рекомендации по подготовке к индивидуальному заданию

Индивидуальное задание предназначено для развития мышления обучающихся в комплексных ситуациях, которыми в том числе являются ситуации профессиональной деятельности. Индивидуальные задания предусматривают разграничение проблемы, выявление взаимосвязей и определение управленческих возможностей. Индивидуальные задания

способствуют развитию не только аналитического, но и синтетического мышления.

При выполнении индивидуальных заданий необходимо показать способность к самостоятельному поиску и анализу информации по данной теме, а также оформить информацию в виде, удобном для восприятия.

Прежде чем приступить к выполнению задания, следует изучить соответствующий теоретический материал по учебнику или конспекту лекций и подробно разобрать приведенные там примеры; разобрать задания, рассмотренные на практических занятиях.

Индивидуальное задание должно соответствовать выбранной теме.

Выполнение индивидуального задания проходит по следующей схеме:

- подбор информационного источника;
- ответы на поставленные вопросы;
- использование наглядности и иллюстративности;
- примеры;
- доказательство собственных утверждений;
- общий вывод по заданию.

### 2.2.13. Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе

Перед началом контрольной работы следует изучить соответствующий теоретический материал по учебнику или конспекту лекций. Если преподаватель дал вам конкретные рекомендации, учтите их.

В контрольной работе может быть только один вопрос. В этом случае необходимо раскрыть определенный вопрос из курса дисциплины, который сформулирован таким образом, что необходимо применить методы анализа и сопоставления.

Другой тип контрольной работы включает в себя несколько вопросов и одну или несколько задач или практических заданий. Писать такую контрольную работу следует четко и лаконично, отвечая на вопросы и правильно решая задачи, без пространных рассуждений. Контрольные такого типа не требуют широкого применения методов анализа, писать контрольную работу необходимо, придерживаясь принципа "вопрос-ответ".

Контрольная работа должна иметь четкую структуру. Структура контрольной работы зависит от специфики изучаемой дисциплины, а также от типа контрольной работы. В структуре контрольной работы можно выделить:

- титульный лист;
- введение (в зависимости от типа вопросов);
- основная часть;
- заключение (в зависимости от типа вопросов);
- список литературы.

На титульном листе необходимо написать название учебного заведения, кафедры и учебной дисциплины. Затем указать название

контрольной работы или вариант. После чего написать собственные ФИО, номер группы, название факультета, специальность и ФИО научного руководителя.

Формулировка условия, если оно указывается на втором листе контрольной работы, должна в точности соответствовать условию, полученному от преподавателя.

Во введении кратко нужно кратко написать цель контрольной работы, место и роль рассматриваемого вопроса или вопросов в изучаемой учебной дисциплине.

На основную часть контрольной приходится наибольшая часть работы. Контрольная должна содержать основные определения, обоснования и доказательства, описание методики расчета, формулы, а также иметь ссылки на используемые источники информации. Писать контрольную работу необходимо с учетом того, что излагаемый материал должен быть логически взаимосвязан. Основная часть может также включать анализ теории вопроса по теме контрольной работы. После этого излагается ход рассуждений, описывается последовательность расчетов, приводятся промежуточные доказательства и результаты решения всей поставленной задачи. В случае, если контрольная содержит только задачи, то основная часть включает в себя только условия задач и их решение.

В заключении надо написать краткие выводы по выполненной контрольной работе.

Затем приводится список источников информации оформленный по стандарту.

#### 2.2.14. Методические рекомендации по подготовке к выполнению кейса

Кейс–метод обучения, который основывается на том, что обучающийся сталкивается с реальным случаем из практики, обсуждают его, рассматривают альтернативные решения заключенной в ситуации проблемы и предлагают собственное решение. Кейс-метод способствует развитию способностей обучающихся к принятию решения.

При выполнении кейс задания необходимо пройти несколько этапов.

1 этап. Введение в проблему.

Здесь происходит осмысление проблемной ситуации. Цель этой ступени - краткое описание ситуации и представление сути проблемы. Необходимо проанализировать ситуацию таким образом, чтобы выделить важные аспекты для дальнейшего хода событий среди несущественных фактов.

2 этап. Сбор информации.

Если кейс предоставляет ограниченную информацию, от требуется самим раздобыть отсутствующую, но необходимую для принятия решения. Информация должна соответствовать определенным критериям.

3 этап. Рассмотрение альтернатив.

Здесь необходимо найти как можно больше альтернатив решения для исследования ситуации. Для этого требуется рассмотреть комплексную проблему под разными углами зрения.

#### 4 этап. Принятие решения

На этом этапе необходимо сопоставить все найденные альтернативы решения, принять во внимание преимущества и недостатки каждой отдельной альтернативы, а также их последствия. Далее нужно письменно зафиксировать факторы и аргументы, которые оказали влияние на их процесс решения для самоконтроля и документации.

#### 5 этап. Презентация решения.

### 2.2.15. Методические рекомендации по подготовке к выполнению упражнений

Упражнение - повторное выполнение действия с целью его усвоения. Посредством упражнений происходит становление навыков и умений. В процессе выполнения упражнения обеспечивается первоначальное уяснение содержания действия и его предварительное закрепление. Также упражнение обеспечивает завершение уяснения и закрепления, обобщения и автоматизации. В итоге это приводит к полному овладению действием и превращению его (в зависимости от достигнутой меры автоматизации) в умение или навык. Упражнение может выполняться и сразу после объяснения, без предварительного заучивания, при этом закрепление полностью происходит в ходе упражнений.

Каждое упражнение направлено на достижение конкретной цели. Оно содержит определённую порцию знаний, навыков и умений, которые в нём отрабатываются. Для проведения каждого упражнения необходимы свои средства обучения.

Упражнения различаются по назначению, объекту действий, способу и условиям выполнения. Выбор видов упражнений для учебных занятий связан с основными категориями методики: целями, содержанием, методами и средствами обучения.

реподавателя.