

# АНО ВО «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА»

Приложение 1  
к рабочей программе  
дисциплины (модуля)  
Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая  
физическая подготовка»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### Б1.Б.ДВ.01.01 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**Направление подготовки**      *38.03.01 Экономика*  
*(уровень бакалавриата)*

**Направленность (профиль)**    *Финансы и кредит*

**Формы обучения**                    *очная, очно-заочная, заочная*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические рекомендации по подготовке к занятиям лекционного типа.....	3
2. Методические рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа.....	3
3. Методические рекомендации по самостоятельной работе Обучающегося.....	4
4. Методические рекомендации по подготовке к зачету.....	5

## **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА**

Обучение по дисциплине «Общая физическая подготовка» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекционного и практического типа) и самостоятельную работу обучающихся.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом, разъясняет учебные элементы, трудные для понимания, систематизирует учебный материал, ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к занятиям лекционного типа заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА**

Особенность занятий практического типа (методико-практические занятия) заключается в направленности на формирование умений обучающихся использовать имеющиеся знания, применять средства и методы физической культуры и спорта в самоподготовке для повышения уровня своей физической подготовленности и морфофункционального состояния с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

При подготовке к занятиям практического типа:

- ознакомьтесь с учебным материалом, относящимся к данному методико-практическому занятию по учебнику и/или учебным пособиям;
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до методико-практического занятия).
- определите пульс и артериальное давление в состоянии покоя в утренние часы, а также свое субъективное самочувствие (можно по методике САН). В случае отклонения показателей от нормы сообщите об этом преподавателю перед занятием;
- выполните комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- подготовьте спортивную форму, соответствующую тематике занятий.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

Самостоятельная работа – важная составляющая часть высшего образования. Ее организация во многом определяет эффективность учебного процесса и способствует выработке навыков самообразования. Самостоятельная работа включает подготовку обучающихся к аудиторным занятиям, зачету, подготовку рефератов и выполнение заданий. Эта подготовка состоит в знакомстве с содержанием глав учебников и учебных пособий, указанных в разделе «Основная литература».

При подготовке реферата по избранной тематике необходимо пользоваться литературой, приведенной в разделах «Основная литература», «Дополнительная литература», а также электронными ресурсами, представленными в разделе «Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» настоящей программы. Реферат должен быть изложен на 5-8 страницах машинописного текста (шрифт Times New Roman, кегль 14), включать титульный лист, введение, 1-4 раздела с содержанием материала, заключение, список использованной литературы и электронных ресурсов.

При составлении комплексов физических упражнений, комплексов утренней гигиенической гимнастики, индивидуальных программ самостоятельных занятий помимо приведенных в программе литературных источников можно использовать Интернет-ресурсы. Оформление работы проводится аналогично оформлению реферата. Основное содержание работы целесообразно представить в виде таблицы со следующими столбцами: 1 – № п/п, 2 – описание упражнения, 3 – дозировка, 4 – методические рекомендации по выполнению упражнения.

При подготовке к проведению самостоятельного занятия необходимо составить план-конспект занятия и представить его на проверку преподавателю до проведения занятия.

При подготовке материалов для проведения соревнований составляется «Положение о проведении соревнований» по образцу, представленному преподавателем.

Подготовка мультимедийных презентаций осуществляется в программе Microsoft Power Point и должна состоять из 15-20 слайдов, включая введение, содержание темы, заключение, список использованной литературы и электронных ресурсов.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТУ

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- рабочей программой по дисциплине;
- перечнем компетенций, которыми обучающийся должен владеть по окончании изучения курса;
- учебно-тематическим планом дисциплины,
- контрольными мероприятиями,
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, электронными ресурсами.
- Положением о рейтинговой оценке знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
- контрольными тестами для оценки общей физической подготовленности и методикой их выполнения;
- перечнем вопросов для подготовки к зачету.

Систематическое выполнение учебной работы на аудиторных занятиях лекционного и практического типа позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.