

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Основы фитнеса»

а) Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

б) Методические рекомендации к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо подготовиться к занятиям в спортивном зале. Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: спортивный костюм, спортивная обувь. Инвентарь студенту выдает преподаватель.

Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по залу только по команде преподавателя

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах.

Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы их выполнить необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания самостоятельно.

Участие в спортивных соревнованиях позволит студенту получить дополнительные баллы.

в) Методические рекомендации к самостоятельной работе

Большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

г) Подготовка к контрольным мероприятиям

Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос. При подготовке к аудиторной контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.