

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

АСТРАХАНСКИЙ ФИЛИАЛ

**Кафедра общих гуманитарных и социально-экономических
дисциплин**

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Зав. кафедрой ОГСЭД

Ю.А. Исамулаева



«30» августа

2016 г.

Методические указания к семинарским занятиям

по направлению подготовки - 40.03.01 Юриспруденция
Квалификация - Бакалавр
форма обучения – очная, заочная

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Иностранный язык в сфере юриспруденции»

В целом курс носит практический характер и направлен на освоение речевых умений и навыков в сфере профессионального общения. Практические занятия имеют целью усвоение и разграничение основополагающих в теоретическом курсе понятий: язык и речь, структурные элементы коммуникации, формы и типы речи.

Часть занятий направлена на формирование навыков говорения, углубление знаний норм современного русского литературного языка (от фонетических до норм правописания), что для юристов немаловажно.

В ходе подготовки к семинару необходимо обратиться к конспектам лекций по соответствующим темам, а затем обратиться к учебным пособиям, рекомендованным к семинару. В связи с тем, что в курсе логики предусмотрены темы, раскрывающие основные элементы методологии науки, такие как доказательство и аргументация, формы развития знания необходима обратиться и к соответствующим учебникам по логике.

На семинарских занятиях студенту необходимо быть готовым аргументировано дать ответы на сформулированные преподавателем вопросы, продемонстрировать знания полученные и закрепленные при подготовке к семинару, иметь возможность выполнить практическое задание по использованию методов, средств научного творчества.

На семинарском (практическом) занятии будет рассмотрено четыре основных темы научного творчества, поэтому необходимо обратить внимание при подготовке на определение основных понятий курса, содержательные характеристики процедуры, этапы, методы, средства научного поиска.

Для практической проверки своих знаний и для развития своих практических навыков следует выбрать одну из интересующих научных проблем и осуществить процесс по научному моделированию поискового процесса, изложить и соответствующим образом оформить на бумажном носителе.

Виды работ, которые используются на практических занятиях, следующие:

- осознание студентами базовых понятий курса «Русский язык и культура речи»;
- аналитические упражнения;
- редактирование речевых высказываний, использование правил юридической риторики;
- ролевые и деловые игры, имитирующие реальные жизненные ситуации;
- экспертная работа, оценивающая достоинства и недостатки чужой речемыслительной деятельности;
- рефлексия по следам собственной речемыслительной деятельности;

– решение и составление коммуникативных, логических, психологических и эстетических задач;

– собственное мыслеречетворчество обучаемых: создание речевых высказываний в соответствии с определенной ситуацией и жанром.

Ведущей формой в данной системе действий является коллективная речемыслительная деятельность на занятии с соответствующей подготовкой к ней дома.

**Методические рекомендации к семинарским занятиям
по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности",
"Информационные технологии в юридической деятельности»,
«Межкультурная профессиональная коммуникация на иностранном
языке»**

Для более успешного освоения материала студентам предлагается следующая последовательность подготовки темы:

1. Внимательно ознакомиться с содержанием плана семинарского занятия.
2. Прочитать конспект лекции.
3. Познакомиться с соответствующими разделами учебных пособий.
4. Прочитать рекомендуемую по теме литературу и составить конспект прочитанного.
5. Провести самоконтроль через соответствующие вопросы.
6. Составить план изложения ответа на каждый вопрос плана занятия.

Тема должна быть изложена по плану, причем, план можно предложить свой, в соответствии с той литературой, которая имеется у студента.

Во избежание механического переписывания материала рекомендованной литературы необходимо:

- представить рассматриваемые проблемы в развитии;
- провести сравнение различных концепций по каждой проблеме;
- отметить практическую ценность данных положений;
- аргументировано изложить собственную точку зрения на рассматриваемую проблему.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине "Концепции современного естествознания "

Под подготовкой к семинарским (практическим) занятиям подразумевается активная самостоятельная индивидуальная работа студента, выполняемая им в свободное от учебы время и до начала практического занятия.

В процессе подготовки к практическому занятию студент должен:

- внимательно ознакомиться с планом занятия;
- изучить конспект лекции;
- изучить и при необходимости законспектировать рекомендуемую литературу;
- изучить соответствующие нормативно-правовые акты;
- самостоятельно проверить свои знания, руководствуясь контрольными вопросами;
- выполнить самостоятельную работу по предложенному плану.

В планы отдельных занятий включены основные вопросы изучаемой темы по программе курса прокурорский надзор. В связи с тем, что объём учебных часов недостаточен, часть тем (вопросов) курса изучается студентами самостоятельно.

По каждой теме дается примерный перечень основной и дополнительной литературы. Предлагаемая для изучения литература в основном имеется в фондах научной библиотеки ФГБОУ ВПО «СГЮА».

Преподавателем, читающим лекции или ведущим семинарские (практические) занятия, может быть рекомендована и иная литература, не вошедшая в упомянутый выше перечень. Начинать изучение литературных источников следует с учебников. При необходимости изучается методическая и справочная литература.

Кроме основной и дополнительной литературы студенту при подготовке к практическому занятию также необходимо воспользоваться периодической юридической печатью, ознакомиться с научными статьями, посвященными вопросам деятельности прокуратуры, публикуемыми в юридических журналах.

Помимо основных вопросов изучаемой темы в плане к каждому занятию даются также контрольные вопросы для проверки и закрепления студентами полученных знаний. При необходимости студент вправе получить консультацию у преподавателя.

При подготовке к семинарским (практическим) занятиям студент обязан выполнить все указанные преподавателем или предусмотренные планом занятия самостоятельные работы. Все работы должны быть оформлены в соответствии с требованиями действующего законодательства, выполнены аккуратно и разборчивым почерком. Существенную помощь в выполнении домашних работ студентам окажут рекомендации по выполнению домашних (самостоятельных) заданий.

Работы периодически сдаются на проверку преподавателю и при наличии в них ошибок студент обязан переделать работу полностью или частично.

Залогом успешной подготовки к практическому занятию являются:

- активная самостоятельная работа студента;
- посещение лекций;
- своевременное внимательное изучение учебной литературы по прокурорскому надзору (не только основной, но и, прежде всего, дополнительной, а также публикаций в юридической прессе);
- посещение и активная работа в студенческом научном кружке.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине "Латинский язык "

При подготовке к семинарскому занятию студенту необходимо внимательно изучить лекционный материал, а также ознакомиться с освещением темы в соответствующем разделе учебника. При подготовке ответов на вопросы семинарского занятия рекомендуется обратиться к дополнительной литературе по теме. Необходимо выполнить упражнения к занятию, приведённые в учебном пособии, перевести текст, выполнить разбор каждой лексической единицы текста. Важной частью подготовки к семинарскому занятию является запоминание новых слов. При этом особое внимание следует уделять профессиональной юридической терминологии.

Методические рекомендации д к семинарским занятиям по дисциплине "Логика"

Само слово "семинар" происходит от латинского "seminarium" - рассадник и связано с функциями "посева" знаний, передаваемых от учителя к ученикам и "прорастающих" в сознании учеников, способных к самостоятельным суждениям, к воспроизведению и углублению полученных знаний.

Семинар по Логике предназначен для углубленного изучения дисциплины. Наряду с лекцией является основной формой учебного процесса— одна из активных форм учебного процесса. Он призван способствовать более глубокому изучению сложных и важных разделов учебного курса.

Семинарское занятие по логике преследует цель закрепить знания, полученные обучающимся на лекциях и в ходе самостоятельного изучения рекомендованных источников.

Главная задача семинарских занятий — научиться творчески мыслить, рассуждать, самостоятельно анализировать.

Планы проведения семинарских и практических занятий по учебной дисциплине «Логика» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по направлению подготовки - 40.03.01 Юриспруденция квалификация (степень) «бакалавр».

При подготовке к семинару обучающемуся рекомендуется: уяснить смысл плана семинара, существо поставленных вопросов; ознакомиться с конспектом лекций и соответствующими главами учебных пособий; использовать основную и рекомендуемую литературу.

Семинар представляет собой средство развития у обучающихся культуры научного мышления, предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания. Главная цель семинарских занятий по логике - обеспечить обучающимся возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к отрасли юриспруденции.

При подготовке к семинару обучающемуся рекомендуется: уяснить смысл плана семинара, существо поставленных вопросов; ознакомиться с конспектом лекций и соответствующими главами учебных пособий логике, изучить литературу по теме и рекомендованную юридическую литературу.

Основной целью и задачей дисциплины «Логика» является выработка у обучаемых знаний необходимых условий правильного мышления и умения пользоваться этим знанием в условиях практической деятельности.

Задачи дисциплины обусловлены поставленной целью и предполагают:

- реализацию общих требований к образованности специалиста;
- обеспечение юриста представлениям, знаниям, умениям и навыкам по дисциплине в соответствии с минимумом содержания профессиональной программы;

- установление необходимой глубины преподавания дисциплины в соответствии с профилем специальных дисциплин;
- профессиональную ориентацию содержания дисциплины с учетом профиля подготовки выпускников.

Овладение с помощью логических задач и упражнений элементарными основами логики как науки позволит студентам и более осознанно и грамотно пользоваться общечеловеческими формами и законами мышления, формируя его точность, ясность, последовательность и непротиворечивость.

Последнее образует важнейшую составляющую в профессиональной подготовке студентов и слушателей, как точки зрения формирования культуры мышления, так и для подготовки условий для последующего глубокого освоения общественных и специальных юридических дисциплин.

В результате изучения дисциплины выпускники должны иметь представление:

- о природе мышления, концепциях и парадигмах логического знания;
- об основных этапах развития логической науки, механизмах и формах мышления;

знать: основные этапы развития логики как науки и современные направления логической теории;

теоретические и методологические основы логики, ее понятийный аппарат;

методологические принципы и специальные методы рационального мышления;

возможности применения логики как науки в профессиональной сфере деятельности;

уметь:

- использовать методы верификации и фальсификации профессиональной и социальной деятельности;

- анализировать текстовую и вербальную информацию с точки зрения основных логических законов;

- дать логическую характеристику имеющимся противоречиям в текстовых документах с точки зрения общей коммуникативной теории;

- определять механизмы возникновения формально — логических противоречий, а также методы и способы их разрешения;

- применить полученные знания о природе паралогизмов и софизмов в ходе рассуждения, знать и применять на практике способы и методы разрушения противоречивой аргументации;

- применять в практической деятельности методы постановки вопросов для получения интересующей оперативной информации;

- использовать результаты логического анализа текстовых документов и вербально - ситуативного общения в управленческих проектах и юридической практике.

Изучение дисциплины завершается сдачей зачета.

Задания и методические указания к семинару по теме «Суждение как форма мышления»

Подготовка студента к практическому занятию - является одним из основных и трудоёмких видов учебной деятельности. Эффективность этой деятельности во многом зависит от самостоятельной работы при подготовке к практическому занятию.

Студенты в часы самоподготовки к практическому занятию должны самостоятельно изучить материал данной темы. При этом самостоятельную работу необходимо понимать не только как «домашнюю» работу по подготовке к практическому занятию, но и как всю совокупность предшествующих ему занятий:

- умение слушать лекцию и самостоятельно, фиксировать её основные положения;
- работа над конспектом после лекции, подготовка к семинарскому занятию; предшествующему практическому занятию;
- изучение задания и методических указаний к практическому занятию по данной теме;
- прослушивание групповой консультации накануне проведения практического занятия и получение индивидуальной методической помощи при необходимости;
- изучение рекомендованной литературы, работа с нормативными документами, справочным материалом.

При подготовке первого учебного вопроса необходимо обратить внимание на основные виды суждений; состав, термины простого суждения, классификацию категорических суждений по качеству и количеству.

При подготовке второго учебного вопроса студентам следует уяснить определение сложных суждений, понятие и виды модальности, условия истинности различных видов сложных суждений, иметь представление о сравнимых и несравнимых суждений, о логических отношениях между суждениями, видах сравнимых суждений, их отношений совместимости и несовместимости.

Приступая к рассмотрению последнего вопроса, студенты должны обратить внимание на особенности построения логики вопросов и ответов, характеристику видов и предпосылок вопросов, видов ответов.

Задания и методические указания к семинару по теме «Понятие как форма мышления»

Подготовка студента к практическому занятию - является одним из основных и трудоёмких видов учебной деятельности. Эффективность этой деятельности во многом зависит от самостоятельной работы при подготовке к практическому занятию.

Студенты в часы самоподготовки к практическому занятию должны самостоятельно изучить материал данной темы. При этом самостоятельную работу необходимо понимать не только как «домашнюю» работу по подготовке

к практическому занятию, но и как всю совокупность предшествующих ему занятий:

- умение слушать лекцию и самостоятельно, фиксировать её основные положения;
- работа над конспектом после лекции;
- изучение задания и методических указаний к практическому занятию по данной теме;
- прослушивание групповой консультации накануне проведения практического занятия и получение индивидуальной методической помощи при необходимости;
- изучение рекомендованной литературы и справочного Материалом.

При подготовке первого учебного вопроса необходимо обратить внимание на общую характеристику и основные элементы понятия, их существенные и несущественные признаки, формы и логические приемы образования понятий, уметь определять основные элементы понятия, отличать виды понятий по объему и содержанию.

При подготовке второго учебного вопроса студентам следует уяснить значения сравнимых и несравнимых понятий, уметь строить графическое изображение совместимых и несовместимых понятий.

Приступая к рассмотрению последнего вопроса, студенты должны обратить внимание на особенности построения логических операций с понятиями, на пределы обобщения и ограничения понятий, виды определения понятий и правила определения, ошибки дефиниций, классификация и операции с классами, значение логических операций с понятиями в юридической практике.

Задания и методические указания к семинару по теме «Умозаключения как форма мышления»

Подготовка студента к практическому занятию - является одним из основных и трудоёмких видов учебной деятельности. Эффективность этой деятельности во многом зависит от самостоятельной работы при подготовке к практическому занятию.

Студенты в часы самоподготовки к практическому занятию должны самостоятельно изучить материал данной темы. При этом самостоятельную работу необходимо понимать не только как «домашнюю» работу по подготовке к практическому занятию, но и как всю совокупность предшествующих ему занятий:

- умение слушать лекцию и самостоятельно, фиксировать её основные положения;
- работа над конспектом после лекции, подготовка к семинарскому занятию; предшествующему практическому занятию;
- изучение задания и методических указаний к практическому занятию по данной теме;

- прослушивание групповой консультации накануне проведения практического занятия и получение индивидуальной методической помощи при необходимости;
- изучение рекомендованной литературы, работа с нормативными документами, справочным материалом.

При подготовке первого учебного вопроса необходимо обратить внимание на понятие и структуру умозаключения как формы мышления, основания деления умозаключения по видам, правила их вывода непосредственных видов умозаключений уяснить, что представляет собой простой категорический силлогизм, состав простого категорического силлогизма.

При подготовке второго учебного вопроса студентам следует уяснить общие правила категорического силлогизма: правила терминов и правила посылок, фигуры и модусы простого категорического силлогизма, особые правила фигур, категорический силлогизм с выделяющими суждениями, умозаключения из суждений с отношениями, выводы из сложных суждений.

Приступая к рассмотрению третьего вопроса, студенты должны обратить внимание на особенности индуктивных умозаключений, их виды, ознакомиться с понятием и сущностью популярной индукции, научной индукции, методом селекции и элиминации, сходства и различия, сопутствующих изменений и остатков.

В ходе работы над последним вопросом студентам следует подробно ознакомиться с понятиями и видами аналогии, условий состоятельности выводов по аналогии, ролью аналогии в науке и правовом процессе.

Задания и методические указания к семинару по теме «Основные логические законы»

При подготовке к семинарским занятиям, прежде чем приступить к изучению конкретных вопросов, необходимо ознакомиться с программой учебного курса «Логика», со списком рекомендованной литературы. Затем подобрать литературу, на базе которой предполагается самостоятельная подготовка студента по конкретным темам семинарских занятий. Если какие-то вопросы по тем или иным причинам оказались для Вас не выясненными в процессе самостоятельной работы, то эти вопросы нужно сформулировать и прояснить на семинарском занятии либо на консультации у преподавателя в течение учебного семестра. Ниже приводится рекомендуемый алгоритм подготовки к семинарскому занятию.

1. Изучить основную и дополнительную литературу.

2. При подготовке первого учебного вопроса необходимо рассмотреть, в чем заключается предмет и методы исследования законов формальной логики. В частности, обучающимся следует разобраться с тем как соотносятся понятия «закон природы», «закон логики», «юридический закон», оценить значение основных законов логики.

3. Приступая к рассмотрению второго учебного вопроса семинара необходимо изучить закон тождества и закон непротиворечия, выявить

логические следствия, вытекающие из него, обратить внимание на логические ошибки, возникающие при нарушении закона тождества, охарактеризовать особенности практического применения законов тождества и непротиворечия в юридической практике.

4. Приступая к рассмотрению третьего учебного вопроса семинара необходимо изучить закон исключенного третьего и закон достаточного основания. В ходе изучений указанных законов студентам необходимо оценить их место и значение в юридической практике, выявить специфику отражения причинно-следственных связей в логической связи основания и следствия.

Задания и методические указания к семинару по теме «Основные логические законы. Способы аргументации»

Подготовка студента к практическому занятию - является одним из основных и трудоёмких видов учебной деятельности. Эффективность этой деятельности во многом зависит от самостоятельной работы при подготовке к практическому занятию.

Студенты в часы самоподготовки к практическому занятию должны самостоятельно изучить материал данной темы. При этом самостоятельную работу необходимо понимать не только как «домашнюю» работу по подготовке к практическому занятию, но и как всю совокупность предшествующих ему занятий:

- умение слушать лекцию и самостоятельно, фиксировать её основные положения;
- работа над конспектом после лекции, подготовка к семинарскому занятию; предшествующему практическому занятию;
- изучение задания и методических указаний к практическому занятию по данной теме;
- прослушивание групповой консультации накануне проведения практического занятия и получение индивидуальной методической помощи при необходимости;
- изучение рекомендованной литературы, работа с нормативными документами, справочным материалом.

Активное участие студентов в обсуждении рассматриваемых заданий предполагает умение внимательно слушать сообщения своих товарищей, анализировать содержание и форму этих выступлений, давать им объективную оценку. Получив задание, постарайтесь осмыслить всё его содержание и после этого приступайте к выполнению основной части практического занятия, отвечая на поставленные теоретические вопросы, выполняя индивидуальные групповые упражнения, решая ситуационные экономические задачи, работая с тестовыми заданиями по предложенным вариантам.

Задания и методические указания к семинару по теме «Гипотеза как форма мышления»

Подготовка студента к практическому занятию - является одним из основных и трудоёмких видов учебной деятельности. Эффективность этой

деятельности во многом зависит от самостоятельной работы при подготовке к практическому занятию. Студенты в часы самоподготовки к практическому занятию должны самостоятельно изучить материал данной темы. При этом самостоятельную работу необходимо понимать не только как «домашнюю» работу по подготовке к практическому занятию, но и как всю совокупность предшествующих ему занятий:

- умение слушать лекцию и самостоятельно, фиксировать её основные положения;
- работа над конспектом после лекции, подготовка к семинарскому занятию; предшествующему практическому занятию;
- изучение задания и методических указаний к практическому занятию по данной теме;
- прослушивание групповой консультации накануне проведения практического занятия и получение индивидуальной методической помощи при необходимости;
- изучение рекомендованной литературы, работа с нормативными документами, справочным материалом.

Активное участие студентов в обсуждении рассматриваемых заданий предполагает умение внимательно слушать сообщения своих товарищей, анализировать содержание и форму этих выступлений, давать им объективную оценку. Получив задание, постарайтесь осмыслить всё его содержание и после этого приступайте к выполнению основной части практического занятия, отвечая на поставленные теоретические вопросы, выполняя индивидуальные групповые упражнения, решая ситуационные экономические задачи, работая с тестовыми заданиями по предложенным вариантам.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Основы теории языка науки»

Студент может в достаточном объеме усвоить и успешно реализовать конкретные знания, умения, навыки и компетенции в своей практической деятельности при выполнении следующих условий:

1) систематическая работа на учебных занятиях под руководством преподавателя и самостоятельная работа по закреплению полученных знаний и навыков;

2) добросовестное выполнение заданий преподавателя на практических занятиях;

3) выяснение и уточнение отдельных предпосылок, умозаключений и выводов, содержащихся в учебном курсе; взаимосвязей отдельных его разделов, используемых методов, характера их использования в практической деятельности юриста;

4) сопоставление точек зрения различных авторов по затрагиваемым в учебном курсе проблемам; выявление неточностей и некорректного изложения материала в периодической и специальной литературе;

5) периодическое ознакомление с последними теоретическими и практическими достижениями в области гражданского права;

6) проведение собственных научных и практических исследований по одной или нескольким актуальным для гражданского права проблемам;

7) разработка предложений преподавателю в части доработки и совершенствования учебного курса;

8) подготовка научных статей для опубликования в периодической печати, выступление на научно-практических конференциях, участие в работе студенческих научных обществ, круглых столах и диспутах по проблемам гражданского права.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Политология»

Семинар, наряду с лекцией является основной формой учебного процесса. Семинар — одна из активных форм учебного процесса. Он призван способствовать более глубокому изучению сложных и важных разделов учебного курса.

При подготовке к семинару обучающемуся рекомендуется: уяснить смысл плана семинара, существо поставленных вопросов; ознакомиться с конспектом лекций и соответствующими главами учебных пособий.

Семинар представляет собой средство развития у обучающихся культуры научного мышления. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания.

Планы семинарских занятий призваны способствовать успешному и эффективному изучению студентами предмета, углубленному его пониманию. Широкий круг источников, предлагаемый студентам, позволяет не только расширить эрудицию, но и проникнуть в содержание философских проблем во всей их специфичности.

Для более успешного освоения материала студентам предлагается следующая последовательность подготовки темы:

1. Внимательно ознакомиться с содержанием плана семинарского занятия.
2. Прочитать конспект лекции.
3. Познакомиться с соответствующими разделами учебных пособий.
4. Прочитать рекомендуемую по теме литературу и составить конспект прочитанного.
5. Провести самоконтроль через соответствующие вопросы.
6. Составить план изложения ответа на каждый вопрос плана занятия.

Тема должна быть изложена по плану, причем, план можно предложить свой, в соответствии с той литературой, которая имеется у студента.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Прикладная физическая культура»

Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, занимающий первое место по числу практических норм включенных в программу обучения.

Легкая атлетика объединяет естественные физические упражнения: бег, прыжки, метания (ядра, гранаты).

Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании.

На занятии по легкой атлетике решаются следующие задачи:

- обучение наиболее эффективным и экономным способам ходьбы, бега, прыжков и метаний.
- развитие выносливости, скорости, ловкости и силы; воспитание воли, настойчивости и решительности .
- укрепление и закаливание организма.

Упражнения в легкоатлетических видах требуют от спортсмена динамической работы многих мышц тела, развитие выносливости, силы, быстроты. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование навыков ходьбы, бега по ровной и пересеченной местности, прыжков и метаний, развитие таких качеств как быстрота, выносливость, ловкость, что способствует повышению морально-психологической устойчивости. Знание основ легкой атлетике, правильной методический подход к проблеме развитие физических качеств позволяют вести процесс физической подготовки самым рациональным способом, добиваясь развития необходимых качеств и навыков в наиболее короткий срок. Этот фактор особенно важен в настоящее время, когда работа в правоохранительных органах стала более интенсивной, сложной, сопряженной с большими физическими и психологическими нагрузками.

Согласно рабочей программы по физической подготовке в содержание занятий по легкой атлетике включает бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-бросок, метание гранаты на дальность. По всем этим видам легкой атлетике разработаны и утверждены нормативы, и в результате изучения и тренировок, по одному из видов, сдают зачет. Занятие по разделу программы «легкая атлетика» проводится на стадионах, специально оборудованных площадках, на местности.

При совершенствовании технике бега на короткие дистанции применяется повторный и интервальные методы (многократное пробегание дистанции длиною от 30 до 200 метров).

В процессе учебно-тренировочных занятий курсантами следует практиковать проведения соревнований на лучшее выполнение того или иного упражнения, прикидки, эстафеты.

В начале занятия необходимо повторить технику низкого старта, бега по дистанции и финиширования.

С целью предупреждения травм и несчастных случаев на занятиях необходимо:

до начала занятий проверить и подготовить места занятий;

-следить за явкой в установленной форме одежды;

-подготовительную часть занятия проводить с учетом задач основной части, погодных условий, дифференцированно подходить к контингенту занимающихся;

-строго соблюдать методические принципы тренировки: постепенности наращивания нагрузки, волнообразности динамики нагрузок, адекватности тренировочного воздействия функциональному состоянию организма курсанта;

-проводить бег по стадиону только в направлении против часовой стрелки.

Степень физической подготовленности определяется на занятиях и в процессе соревнования.

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Бег по дистанции

Техника

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загибающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - а) бег у гимнастической стенки;
 - б) работа рук на месте;
 - в) бег с высоким подниманием бедра;
 - г) семенящий бег;
 - д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма
4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.
5. Бег в полную силу 40 — 60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке.

Одновременное указание на исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Цель, направленность и формы самостоятельных занятий. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяния моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. К наиболее распространенным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся утренняя гигиеническая гимнастика, тренировочные занятия и оздоровительный досуг в выходные дни.

Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. Утренняя гигиеническая гимнастика - это наиболее простой и доступный для организации и проведения самостоятельных занятий. Она включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2-3 упражнений (а для силовых упражнений после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики должен подбираться с учетом состояния здоровья, возраста, пола, физической

подготовленности, условий места занятий. Кроме того, при составлении и проведении комплекса необходимо придерживаться определенной последовательности. Рекомендуется следующая последовательность упражнений.

1. Упражнения в потягивании. При проведении утренней гигиенической гимнастики в условиях парка, лесопарка и т.п. лучше начать занятия с ходьбы или малоинтенсивного бега.

2. Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения) и верхнего плечевого пояса (сгибания, разгибания; рывки, круговые движения).

3. Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения таза).

4. Упражнения для мышц ног (маховые движения, отведения в сторону, назад, выпады, приседания).

5. Упражнения общего воздействия (прыжки, подскоки, выпрыгивания).

6. Упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения.

На рис. 12.6.1 приведен примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Через 2-3 недели по мере полного разучивания комплекса утренней гимнастики постепенно можно обновлять комплекс, вводя 1-2 новых упражнения. Это позволит внести разнообразие, поддержать интерес и повысить эффективность воздействия упражнений на организм занимающегося.

Приведем примерный перечень упражнений, рекомендуемых для включения в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

1. Упражнения в потягивании (см. рис. 12.6.2). Выполняются плавно, обычно с движением рук через стороны вверх. Для усиления эффекта растягивания позвоночника во время потягивания рекомендуется подниматься на носки ног.

Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не

допускается также отставание от групп отдельных занимающихся.

Примерные дыхательные упражнения

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю; для его повышения - не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2-3 ч после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак, а также поздно вечером.

Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

Ходьба - самый доступный вид физических упражнений. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Путем ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы:

- медленная ходьба (скорость до 70 шаг/мин). Она в основном рекомендуется людям, страдающим выраженной стенокардией и гипертонией II (160-179/100-109 мм рт. ст.) и III (180 и выше/110 мм рт. ст.) стадий. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта;

- ходьба со средней скоростью в темпе 71 -90 шаг/мин (3-4 км/ч). Она в основном рекомендуется лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями (в том числе и гипертонией I стадии). Тренирующий эффект для здоровых людей невысок;

- быстрая ходьба в темпе 91-110 шаг/мин (4-5 км/ч). Она оказывает тренирующий эффект для здоровых людей;

- очень быстрая ходьба в темпе 111 - 130 шаг/мин. Она оказывает очень мощное тренирующее влияние.

Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса. ЧСС в процессе ходьбы, используемой в целях эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему, должна быть в пределах 110-135 уд/мин. Этот пульсовый режим может быть как повышен, так и понижен в зависимости от самочувствия и степени заболевания. Следует знать, что низкая интенсивность ходьбы не вызывает положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшает самочувствие и настроение. На первых занятиях протяженность

дистанции может составлять 1,5-2 км, а в последующем она увеличивается по мере адаптации по 300-400 м, доводя дистанцию до 4-5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать надо с медленного темпа, впоследствии при отсутствии одышки, учащенного сердцебиения и подобных симптомов переходить к среднему и быстрому темпу.

Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин (по Куперу), то можно переходить к бегу.

Оздоровительный бег, как уже было сказано, - одна из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся. Одинаковым для всех остается только одно требование - постепенность, обеспечивающая приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120-130 уд/мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей - 130-140 уд/мин, а для молодых 150- 160 уд/мин.

Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит так называемый разговорный тест: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то бег можно продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же говорить во время бега трудно, следует замедлить темп или перейти на ходьбу. Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьироваться (1 км за 5-10 мин), а продолжительность его может быть доведена до 60 мин и более. Однако для получения тренирующего и оздоровительного эффекта достаточно 15-30-минутных пробежек.

Существует множество самых разнообразных схем оздоровительных беговых тренировок. Но, как правило, нагрузка в них дозируется (по продолжительности бега или пробегаемому расстоянию), исходя из возраста занимающегося, его физической подготовленности, времени, в течение которого человек регулярно занимается бегом.

После каждого занятия через 10-15 мин желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

Организация и содержание методико-практического занятия.

Цель: ознакомиться с методикой составления и проведения самостоятельных занятий гигиенической и тренировочной направленности.

Оборудование: рисованные комплексы утренней гигиенической гимнастики, гантели, гимнастические палки, коврик, протокол занятия.

Ход занятия.

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с простейшими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности, методикой составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.

2. Подготовленный студент выполняет физические упражнения одного из вариантов рекомендуемых комплексов утренней гигиенической гимнастики в указанной последовательности. Контроль за правильностью выполнения, соблюдением соответствующей последовательности выполнения упражнений осуществляет преподаватель. Студенты активно обсуждают содержание упражнений.

3. Студенты записывают (зарисовывают) в протокол занятия 10-12 упражнений по выбору из рекомендуемого перечня упражнений для включения в утреннюю гигиеническую гимнастику.

4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Психология и педагогика»

"Семинар" происходит от латинского "seminarium" - рассадник и связано с функциями "посева" знаний, передаваемых от учителя к ученикам и "прорастающих" в сознании учеников, способных к самостоятельным суждениям, к воспроизведению и углублению полученных знаний.

Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины. Семинар, наряду с лекцией является основной формой учебного процесса. Семинар — одна из активных форм учебного процесса. Он призван способствовать более глубокому изучению сложных и важных разделов учебного курса.

Семинарское занятие преследует цель закрепить знания, полученные обучающимся на лекциях и в ходе самостоятельного изучения рекомендованных источников.

Главная задача семинарских занятий — научиться творчески мыслить, рассуждать, самостоятельно анализировать.

Планы проведения семинарских и практических занятий по учебной дисциплине составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по направлению подготовки - 40.03.01 Юриспруденция квалификация, «Бакалавр».

При подготовке к семинару обучающемуся рекомендуется: уяснить смысл плана семинара, существо поставленных вопросов; ознакомиться с конспектом лекций и соответствующими главами учебных пособий; использовать основную и рекомендуемую литературу.

Семинар представляет собой средство развития у обучающихся культуры научного мышления. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания. Главная цель семинарских занятий по логике - обеспечить обучающимся возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к отрасли юриспруденции.

При подготовке к семинару обучающемуся рекомендуется: уяснить смысл плана семинара, существо поставленных вопросов; ознакомиться с конспектом лекций и соответствующими главами учебных пособий логике, изучить литературу по теме и рекомендованную юридическую литературу.

Семинар представляет собой средство развития у обучающихся культуры научного мышления. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания. Главная цель семинарских занятий по логике - обеспечить обучающимся возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Русский язык и культура речи»

В целом курс носит практический характер и направлен на освоение речевых умений и навыков в сфере профессионального общения. Практические занятия имеют целью усвоение и разграничение основополагающих в теоретическом курсе понятий: язык и речь, структурные элементы коммуникации, формы и типы речи.

Часть занятий направлена на формирование навыков говорения, углубление знаний норм современного русского литературного языка (от фонетических до норм правописания), что для юристов немаловажно.

В ходе подготовки к семинару необходимо обратиться к конспектам лекций по соответствующим темам, а затем обратиться к учебным пособиям, рекомендованным к семинару. В связи с тем, что в курсе логики предусмотрены темы, раскрывающие основные элементы методологии науки, такие как доказательство и аргументация, формы развития знания необходима обратиться и к соответствующим учебникам по логике.

На семинарских занятиях студенту необходимо быть готовым аргументировано дать ответы на сформулированные преподавателем вопросы, продемонстрировать знания полученные и закреплённые при подготовке к семинару, иметь возможность выполнить практическое задание по использованию методов, средств научного творчества.

На семинарском (практическом) занятии будет рассмотрено четыре основных темы научного творчества, поэтому необходимо обратить внимание при подготовке на определение основных понятий курса, содержательные характеристики процедуры, этапы, методы, средства научного поиска.

Для практической проверки своих знаний и для развития своих практических навыков следует выбрать одну из интересующих научных проблем и осуществить процесс по научному моделированию поискового процесса, изложить и соответствующим образом оформить на бумажном носителе.

Виды работ, которые используются на практических занятиях, следующие:

- осознание студентами базовых понятий курса «Русский язык и культура речи»;
- аналитические упражнения;
- редактирование речевых высказываний, использование правил юридической риторики;
- ролевые и деловые игры, имитирующие реальные жизненные ситуации;
- экспертная работа, оценивающая достоинства и недостатки чужой речемыслительной деятельности;
- рефлексия по следам собственной речемыслительной деятельности;
- решение и составление коммуникативных, логических, психологических и эстетических задач;

– собственное мыслеречетворчество обучаемых: создание речевых высказываний в соответствии с определенной ситуацией и жанром.

Ведущей формой в данной системе действий является коллективная речемыслительная деятельность на занятии с соответствующей подготовкой к ней дома.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Социология»

Методические рекомендации по подготовке к семинарскому занятию.

Подготовку к каждому семинарскому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме семинара и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или 10 письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ. Структура семинара В зависимости от содержания и количества отведенного времени на изучение каждой темы семинарское занятие может состоять из четырех-пяти частей: 1. Обсуждение теоретических вопросов, определенных программой дисциплины. 2. Доклад и/или выступление с презентациями по проблеме семинара. 3. Обсуждение выступлений по теме – дискуссия. 4. Выполнение практического задания с последующим разбором полученных результатов или обсуждение практического задания, выполненного дома, если это предусмотрено программой. Подведение итогов занятия. Первая часть – обсуждение теоретических вопросов - проводится в виде фронтальной беседы со всей группой и включает выборочную проверку преподавателем теоретических знаний студентов. Примерная продолжительность — до 15 минут. Вторая часть — выступление студентов с докладами, которые должны сопровождаться презентациями с целью усиления наглядности восприятия, по одному из вопросов семинарского занятия. Обязательный элемент доклада – представление и анализ статистических данных, обоснование социальных последствий любого экономического факта, явления или процесса. Примерная продолжительность — 20-25 минут. После докладов следует их обсуждение – дискуссия. В ходе этого этапа семинарского занятия могут быть заданы уточняющие вопросы к докладчикам. Примерная продолжительность – до 15-20 минут. Если программой предусмотрено выполнение практического задания в рамках конкретной темы, то преподавателями определяется его содержание и дается время на его выполнение, а затем идет обсуждение результатов. Если практическое задание должно было быть выполнено дома, то на семинарском занятии преподаватель проверяет его выполнение (устно или письменно). Примерная продолжительность – 15-20 минут. Подведением итогов

заканчивается семинарское занятие. Студентам должны быть объявлены оценки за работу и даны их четкие обоснования. Примерная продолжительность — 5 минут.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к семинарским занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Физическая культура»

Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, занимающий первое место по числу практических норм включенных в программу обучения высших учебных заведений.

Легкая атлетика объединяет естественные физические упражнения: бег, прыжки, метания (ядра, гранаты).

Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании.

На занятии по легкой атлетике решаются следующие задачи:

- обучение наиболее эффективным и экономным способам ходьбы, бега, прыжков и метаний.
- развитие выносливости, скорости, ловкости и силы; воспитание воли, настойчивости и решительности .
- укрепление и закаливание организма.

Упражнения в легкоатлетических видах требуют от спортсмена динамической работы многих мышц тела, развитие выносливости, силы, быстроты. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование навыков ходьбы, бега по ровной и пересеченной местности, прыжков и метаний, развитие таких качеств как быстрота, выносливость, ловкость, что способствует повышению морально-психологической устойчивости. Знание основ легкой атлетике, правильной методический подход к проблеме развитие физических качеств позволяют вести процесс физической подготовки самым рациональным способом, добиваясь развития необходимых качеств и навыков в наиболее короткий срок. Этот фактор особенно важен в настоящее время, когда жизнь стала более интенсивной, сложной, сопряженной с большими физическими и психологическими нагрузками.

Согласно рабочей программе по физической подготовке в содержание занятий по легкой атлетике включает бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-бросок, метание гранаты на дальность. По всем этим видам легкой атлетике разработаны и утверждены нормативы, после прохождения курса изучения и тренировки по одному из видов, сдают зачет. Занятие по разделу программы «легкая атлетика» проводится на стадионах, специально оборудованных площадках, на местности.

При совершенствовании технике бега на короткие дистанции применяется повторный и интервальные методы (многократное пробегание дистанции длиною от 30 до 200 метров).

В процессе учебно-тренировочных занятий следует практиковать проведения соревнований на лучшее выполнение того или иного упражнения, прикидки, эстафеты.

В начале занятия необходимо повторить технику низкого старта, бега по дистанции и финиширования.

С целью предупреждения травм и несчастных случаев на занятиях необходимо:

- до начала занятий проверить и подготовить места занятий;
- следить за явкой в установленной форме одежды;
- подготовительную часть занятия проводить с учетом задач основной части, погодных условий, дифференцированно подходить к контингенту занимающихся;
- строго соблюдать методические принципы тренировки: постепенности наращивания нагрузки, волнообразности динамики нагрузок, адекватности тренировочного воздействия функциональному состоянию организма;
- проводить бег по стадиону только в направлении против часовой стрелки.

Степень физической подготовленности курсантов определяется на занятиях и в процессе соревнования.

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Бег по дистанции. Техника

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребующим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

6. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.
7. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - а) бег у гимнастической стенки;
 - б) работа рук на месте;
 - в) бег с высоким подниманием бедра;
 - г) семенящий бег;
 - д) бег с захлестыванием голени.
8. Бег с ускорением и нарастанием ритма
9. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.
10. Бег в полную силу 40 — 60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке.

Одновременное указание на исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Цель, направленность и формы самостоятельных занятий. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяния моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. К наиболее распространенным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся утренняя гигиеническая гимнастика, тренировочные занятия и оздоровительный досуг в выходные дни.

Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. Утренняя гигиеническая гимнастика - это наиболее простой и доступный для организации и проведения самостоятельных занятий. Она включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2-3 упражнений (а для силовых упражнений после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики должен подбираться с учетом состояния здоровья, возраста, пола, физической

подготовленности, условий места занятий. Кроме того, при составлении и проведении комплекса необходимо придерживаться определенной последовательности. Рекомендуется следующая последовательность упражнений.

1. Упражнения в потягивании. При проведении утренней гигиенической гимнастики в условиях парка, лесопарка и т.п. лучше начать занятия с ходьбы или малоинтенсивного бега.

2. Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения) и верхнего плечевого пояса (сгибания, разгибания; рывки, круговые движения).

3. Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения таза).

4. Упражнения для мышц ног (маховые движения, отведения в сторону, назад, выпады, приседания).

5. Упражнения общего воздействия (прыжки, подскоки, выпрыгивания).

6. Упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения.

Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Через 2-3 недели по мере полного разучивания комплекса утренней гимнастики постепенно можно обновлять комплекс, вводя 1-2 новых упражнения. Это позволит внести разнообразие, поддержать интерес и повысить эффективность воздействия упражнений на организм занимающегося.

Приведем примерный перечень упражнений, рекомендуемых для включения в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

1. Упражнения в потягивании. Выполняются плавно, обычно с движением рук через стороны вверх. Для усиления эффекта растягивания позвоночника во время потягивания рекомендуется подниматься на носки ног.

Примерные упражнения в потягивании

2. Упражнения для рук. Все виды упражнений для рук: круговые движения согнутых в локтях, прямых рук; рывки, круговые движения - рекомендуется начинать с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая ее к пятому-шестому повторению.

Упражнения для рук, ног и туловища. При выполнении наклонов ноги должны быть прямыми. Повороты туловища с движением рук (скручивающие) начинают выполнять с небольшой амплитудой, резкие движения не допускаются.

3. Упражнения общего воздействия: прыжки, подскоки, выпрыгивания, бег на месте - рекомендуется включать во второй половине комплекса утренней гимнастики после выполнения общеразвивающих упражнений на все группы мышц и достаточной подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Примерные упражнения для рук, ног и туловища

4. Дыхательные упражнения. Утреннюю гигиеническую гимнастику следует заканчивать дыхательными упражнениями. При потягивании вверх с движением рук в стороны от груди или вверх через стороны выполняется вдох; при возвращении в и. п. - выдох.

Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся.

Примерные дыхательные упражнения

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю; для его повышения - не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2-3 ч после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак, а также поздно вечером.

Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

Ходьба - самый доступный вид физических упражнений. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Путем ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы:

- медленная ходьба (скорость до 70 шаг/мин). Она в основном рекомендуется людям, страдающим выраженной стенокардией и гипертонией II

(160-179/100-109 мм рт. ст.) и III (180 и выше/110 мм рт. ст.) стадий. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта;

- ходьба со средней скоростью в темпе 71 -90 шаг/мин (3-4 км/ч). Она в основном рекомендуется лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями (в том числе и гипертонией I стадии). Тренирующий эффект для здоровых людей невысок;

- быстрая ходьба в темпе 91-110 шаг/мин (4-5 км/ч). Она оказывает тренирующий эффект для здоровых людей;

- очень быстрая ходьба в темпе 111 - 130 шаг/мин. Она оказывает очень мощное тренирующее влияние.

Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса. ЧСС в процессе ходьбы, используемой в целях эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему, должна быть в пределах 110-135 уд/мин. Этот пульсовый режим может быть как повышен, так и понижен в зависимости от самочувствия и степени заболевания. Следует знать, что низкая интенсивность ходьбы не вызывает положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшает самочувствие и настроение. На первых занятиях протяженность дистанции может составлять 1,5-2 км, а в последующем она увеличивается по мере адаптации по 300-400 м, доводя дистанцию до 4-5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать надо с медленного темпа, впоследствии при отсутствии одышки, учащенного сердцебиения и подобных симптомов переходить к среднему и быстрому темпу.

Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин (по Куперу), то можно переходить к бегу.

Оздоровительный бег, как уже было сказано, - одна из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся. Одинаковым для всех остается только одно требование - постепенность, обеспечивающая приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120-130 уд/мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей - 130-140 уд/мин, а для молодых 150- 160 уд/мин.

Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит так называемый разговорный тест: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то бег можно продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же говорить во время бега трудно, следует замедлить темп или перейти на ходьбу. Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьироваться (1 км за 5-10 мин), а продолжительность его может быть доведена до 60 мин и более. Однако для получения тренирующего и оздоровительного эффекта достаточно 15-30-минутных пробежек.

Существует множество самых разнообразных схем оздоровительных беговых тренировок. Но, как правило, нагрузка в них дозируется (по продолжительности бега или пробегаемому расстоянию), исходя из возраста занимающегося, его физической подготовленности, времени, в течение которого человек регулярно занимается бегом.

После каждого занятия через 10-15 мин желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

При определении физической нагрузки (скорость, продолжительность) следует учитывать ЧСС. Пульс подсчитывается во время кратковременных остановок и сразу после окончания тренировки. Средняя нагрузка - ЧСС 130-150 уд/мин, большая - свыше 150 уд/мин.

Организация и содержание методико-практического занятия

Цель: ознакомиться с методикой составления и проведения самостоятельных занятий гигиенической и тренировочной направленности.

Оборудование: рисованные комплексы утренней гигиенической гимнастики, гантели, гимнастические палки, коврик, протокол занятия.

Ход занятия.

1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с простейшими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности, методикой составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.

2. Подготовленный студент выполняет физические упражнения одного из вариантов рекомендуемых комплексов утренней гигиенической гимнастики в указанной последовательности. Контроль за правильностью выполнения, соблюдением соответствующей последовательности выполнения упражнений осуществляет преподаватель. Студенты активно обсуждают содержание упражнений.

3. Студенты записывают (зарисовывают) в протокол занятия 10-12 упражнений по выбору из рекомендуемого перечня упражнений для включения в утреннюю гигиеническую гимнастику.

4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

Протокол занятия

Тема: методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Студент

Спортивная специализация

Возраст

Уровень физической подготовленности

Домашнее задание: разработать и составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с предметом (по выбору - гантели, мяч, скакалка, эспандер и др.).

В результате данного занятия студенты должны:

знать особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь составить и провести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Философия»

Семинар, наряду с лекцией является основной формой учебного процесса. Семинар — одна из активных форм учебного процесса. Он призван способствовать более глубокому изучению сложных и важных разделов учебного курса.

При подготовке к семинару обучающемуся рекомендуется: уяснить смысл плана семинара, существо поставленных вопросов; ознакомиться с конспектом лекций и соответствующими главами учебных пособий.

Семинар представляет собой средство развития у обучающихся культуры научного мышления. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания.

Планы семинарских занятий призваны способствовать успешному и эффективному изучению студентами предмета, углубленному его пониманию. Широкий круг источников, предлагаемый студентам, позволяет не только расширить эрудицию, но и проникнуть в содержание философских проблем во всей их специфичности.

Для более успешного освоения материала студентам предлагается следующая последовательность подготовки темы:

1. Внимательно ознакомиться с содержанием плана семинарского занятия.
2. Прочитать конспект лекции.
3. Познакомиться с соответствующими разделами учебных пособий.
4. Прочитать рекомендуемую по теме литературу и составить конспект прочитанного.
5. Провести самоконтроль через соответствующие вопросы.
6. Составить план изложения ответа на каждый вопрос плана занятия.

Тема должна быть изложена по плану, причем, план можно предложить свой, в соответствии с той литературой, которая имеется у студента.

Во избежание механического переписывания материала рекомендованной литературы необходимо:

- представить рассматриваемые философские проблемы в развитии;
- провести сравнение различных философских концепций по каждой проблеме;
- отметить практическую ценность данных философских положений;
- аргументировано изложить собственную точку зрения на рассматриваемую проблему.

Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Экономика»

Само слово "семинар" происходит от латинского "seminarium" - рассадник и связано с функциями "посева" знаний, передаваемых от учителя к ученикам и "прорастающих" в сознании учеников, способных к самостоятельным суждениям, к воспроизведению и углублению полученных знаний.

Семинар по экономике предназначен для углубленного изучения дисциплины. Семинар, наряду с лекцией является основной формой учебного процесса. Семинар — одна из активных форм учебного процесса. Он призван способствовать более глубокому изучению сложных и важных разделов учебного курса.

Семинарское занятие по экономике преследует цель закрепить знания, полученные обучающимся на лекциях и в ходе самостоятельного изучения рекомендованных источников.

Главная задача семинарских занятий — научиться творчески мыслить, рассуждать, самостоятельно анализировать.

Планы проведения семинарских и практических занятий по учебной дисциплине «Экономика» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

При подготовке к семинару обучающемуся рекомендуется: уяснить смысл плана семинара, существо поставленных вопросов; ознакомиться с конспектом лекций и соответствующими главами учебных пособий экономике.

Семинар представляет собой средство развития у обучающихся культуры научного мышления. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией анализа процессов и явлений в экономике. Главная цель семинарских занятий по экономике - формирование у студентов экономического мышления, экономической культуры, экономических качеств личности будущего специалиста, получении умений и навыков по принятию экономических решений в конкретных ситуациях будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к семинару обучающемуся рекомендуется: уяснить смысл плана семинара, существо поставленных вопросов; ознакомиться с конспектом лекций и соответствующими главами учебных пособий экономики.

Основной целью и задачей дисциплины «экономика» является выработка у обучаемых экономических знаний, необходимых условий правильного мышления в области экономики и умения пользоваться этим знанием в условиях практической деятельности.

Задачи дисциплины обусловлены поставленной целью и предполагают:

- реализацию общих требований к образованности специалиста;
- обеспечение юриста представлениями, знанием, умением и навыками по дисциплине в соответствии с минимумом содержания профессиональной программы;

- установление необходимой глубины преподавания дисциплины в соответствии с профилем специальных дисциплин;
- профессиональную ориентацию содержания дисциплины с учетом профиля подготовки выпускников.

Овладение с помощью экономических задач и упражнений элементарными основами экономики позволит студентам более осознанно и грамотно пользоваться полученными знаниями, формируя правильное восприятие экономических процессов, их ясность и последовательность.

Последнее образует важнейшую составляющую в профессиональной подготовке студентов и слушателей, как точки зрения формирования экономической культуры мышления, так и для подготовки условий для последующего глубокого освоения юридических дисциплин, таких как, налоговое право, банковское право.

Методические рекомендации к аудиторным занятиям по дисциплине «Юридическая психология»

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Юридическая психология» являются аудиторные занятия: лекции и семинары. Студент не имеет права пропускать без уважительных причин аудиторные занятия, в противном случае он может быть не допущен к зачету.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

Завершают изучение наиболее важных тем или разделов учебной дисциплины семинарские занятия. Они служат для контроля преподавателем уровня подготовленности студента; закрепления изученного материала; развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений по психолого-правовой проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Семинару предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также в литературе, рекомендованной преподавателем.

В процессе подготовки к семинару студент может воспользоваться консультациями преподавателя. Качество учебной работы студентов преподаватель может оценивать, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Студент имеет право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Важным видом работы студента при изучении дисциплины «Юридическая психология» является самостоятельная работа. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер. Наибольший эффект достигается при использовании «системы опережающего чтения», то есть предварительного самостоятельного изучения материала следующей лекции.

Ошибку совершают те студенты, которые надеются освоить весь материал только за время подготовки к зачету или экзамену. Опыт показывает, что уровень знаний у таких студентов, как правило, является низким, а главное – недолговечным.

В процессе организации самостоятельной работы большое значение имеют консультации преподавателя. Они могут быть как индивидуальные, так и в составе учебной группы. С графиком консультаций преподавателей можно ознакомиться на кафедре.

Для студентов, обучающихся по заочной форме обучения, самостоятельная работа является основным видом работы по изучению дисциплины. Она включает изучение материала установочных занятий и рекомендованной литературы, выполнение заданий преподавателя (домашних контрольных заданий, рефератов).

Особое внимание следует обратить на выполнение контрольной работы, предусмотренной учебным планом. Самостоятельную работу по изучению дисциплины «Юридическая психология» целесообразно начинать с изучения уста-

новленных требований к знаниям, умениям и навыкам, ознакомления с разделами и темами дисциплины в порядке, предусмотренном учебной программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить данную тему по учебнику, придерживаясь рекомендаций преподавателя по методике работы над учебным материалом, данных в ходе установочных занятий.

Затем полезно ознакомиться с первоисточниками (или извлечениями из них), то есть работами выдающихся психологов, правоведов. При желании или по рекомендации преподавателя можно составить их краткий конспект.