

Министерство культуры Республики Башкортостан

ГБПОУ РБ Салаватский музыкальный колледж

«ПРИНЯТО»

Советом колледжа

Протокол № 160

от 25.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директора Салаватского
музыкального колледжа

Л.К. Алапаева

Приказ № 27/1-ОД

от 25.04.2023

М.П.



Методические рекомендации

по организации самостоятельной работы студентов

Составители:

методист Ельченинова Т.Н.

кандидат психологических наук

Казанцева Г.Н.

Пояснительная записка

Основным требованием Государственных образовательных стандартов нового поколения является усиление роли самостоятельной деятельности студентов. Это требование способствует решению основной задачи профессионального образования, которая заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию и инновационной деятельности. Именно процесс образования, а не обучения постепенно выходит на первый план. В процессе образования студент из пассивного потребителя знаний постепенно переходит в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, достичь оптимального результата и доказать его правильность. А фундаментом нового образовательного процесса станет активная самостоятельная студенческая деятельность.

Самостоятельная работа студента-музыканта в его творческих учебных занятиях способствует развитию воли, музыкальной памяти, мышления, саморегуляции психического и эмоционального состояния, что позволит ему адаптироваться к самостоятельной профессиональной деятельности в современном мире.

В учебном процессе самостоятельная работа студента-музыканта применяется в различных видах аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности.

Аудиторная самостоятельная работа:

- на индивидуальных занятиях по специальному инструменту, сольному пению и др., групповых - по сольфеджо, музыкальной литературе и т.д., на лекциях - выполнение самостоятельных практических заданий, решение заданий теста и т.д.

Внеаудиторная самостоятельная работа:

- при выполнении домашних заданий по разучиванию и закреплению пройденного материала учебного и творческого характера;
- в различных видах учебно-исследовательской деятельности: конспектировании, реферировании, подготовке сообщений и докладов;
- при курсовом или дипломном проектировании.

Самостоятельная работа студентов под управлением преподавателя является своеобразной педагогической моделью, по которой в дальнейшем студент станет заниматься профессиональным самообразованием. Поэтому было бы точнее структурировать СРС следующим образом:

1. Самостоятельная работа студента-музыканта, организуемая и контролируемая преподавателем. Согласно Государственным образовательным стандартам она занимает до 50% учебного времени, предусмотрена по всем дисциплинам учебного плана, её объём и формы отражены в рабочих программах дисциплин в виде специальных заданий, репертуарного списка, примерных тем рефератов и докладов, вопросов к экзаменам и зачётам.

2. Самостоятельная работа студента-музыканта, организуемая и контролируемая студентом по своему усмотрению без непосредственного участия педагога. К данному типу относится подготовка к аудиторным занятиям - индивидуальным и групповым, лекциям, практическим занятиям, зачетам, семинарам, коллоквиумам, а также целенаправленное формирование определённых умений и навыков (техники исполнения, качеств слуха и т.д.). Результативность самостоятельной работы студентов во многом определяется наличием разнообразных методов ее контроля. Существуют следующие виды контроля:

- Внешний - осуществляется преподавателем по отношению к деятельности студентов;
- Взаимный - осуществляется студентами в отношении деятельности друг друга;
- Внутренний (самоконтроль) - осуществляется студентом в отношении собственной учебной деятельности.

Проблема внутреннего контроля (или самоконтроля) в последнее время всё чаще становится предметом психологических и педагогических исследований, так как данный навык обычно оказывается наиболее слабо сформированным у студента. В психолого-педагогической литературе отражены разные подходы к определению сущности самоконтроля. Некоторые исследователи рассматривают его как одно из свойств личности человека в широком смысле слова. Другие считают самоконтроль регулятором только умственной деятельности - формы мышления, саморазвития, качества ума.

Самоконтроль как один из видов контроля самостоятельной учебной деятельности студента определяется исследователями именно как сознательная деятельность в целом. Существует мнение, что самоконтроль в учебной деятельности становится залогом успешного обучения и образования, а его функция заключается в сопоставлении воспроизводимого действия и его результата с образцом через «предварительный» образ. Считается, что самоконтроль есть форма деятельности, проявляющаяся в проверке поэтапного достижения поставленной задачи, в критической оценке процесса работы, в исправлении её недочётов, выступающая как важная предпосылка успешного обучения, как одно из средств самовоспитания, которое помогает раскрыть творческий потенциал.

Слуховой самоконтроль становится основной составляющей самостоятельной работы студента-музыканта и связан с эмоциональными, интеллектуальными и эстетическими компонентами музыкальной деятельности. С помощью слухового самоконтроля активизируется самостоятельность в работе над исполнением произведения. В данном случае большое значение в процессе обучения приобретает ориентация на эталон, в качестве которого выступает высокий уровень сформированной музыкальной культуры студента и его музыкально-слуховых представлений.

Однако эффективный слуховой самоконтроль становится возможным только при развитии музыкальном слухе.

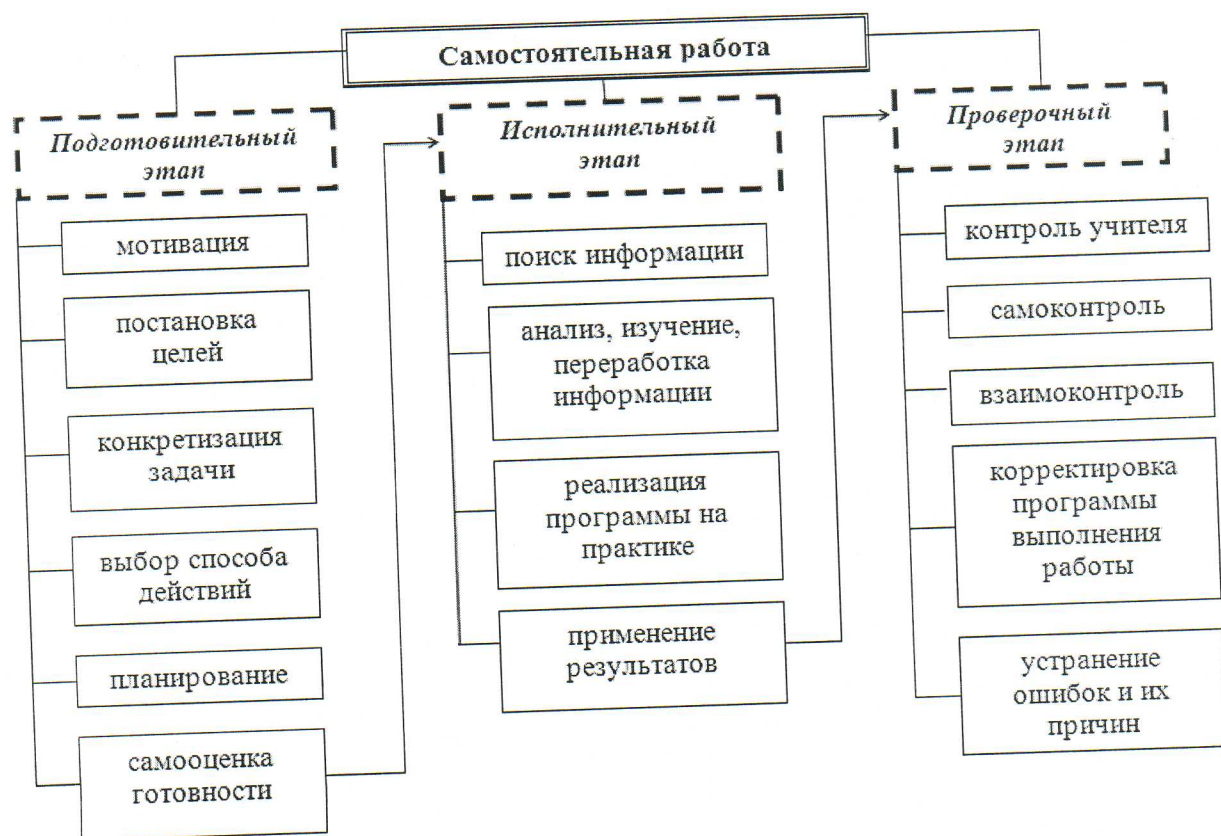
Его формированию способствуют ежедневные занятия по сольфеджио - аудиторные и внеаудиторные. Основное время слухового тренажа приходится на самостоятельные внеаудиторные занятия, эффективность которых напрямую связана с их организацией. Хорошим подспорьем здесь может стать запись студентом результатов самостоятельной деятельности.

Самостоятельная тренировка слуха студентами включает в себя следующие формы внеаудиторных занятий, которые могут проходить не только в рабочих условиях (с инструментом), но и в любую свободную минуту в течение дня (с камертоном):

1. слуховой анализ, интонирование отдельных элементов (ступеней, звукорядов, интервалов, аккордов и их последовательностей) и музыкальных фрагментов (конструктивных и авторских);
2. чтение с листа музыкальных фрагментов;
3. устные диктанты с проверкой на инструменте (интервальные и аккордовые последовательности, фрагменты мелодий и т.д.);
4. самодиктанты - запись знакомых произведений.

Результатом организованных каждодневных самостоятельных занятий студента станет сформированный профессиональный музыкальный слух. При этом самоконтроль на подобных занятиях позволит не только контролировать сам процесс, но и корректировать его, а высокий уровень самоконтроля позволит говорить уже о творческой личности будущего специалиста, способного к саморазвитию и самообразованию.

Приложения



Работа над концертной программой

Самостоятельная работа за любым музыкальным инструментом – одна из важных, во многом определяющих форм овладения профессиональными инструментальными навыками.

Самостоятельная работа – это не только овладение исполнительскими навыками, но и сложный процесс самовоспитания личности, формирование ее художественных позиций, развитие творческого подхода к решению проблем, инициативы, самооценки, умения ставить цель, планировать свои занятия, анализировать свои достижения и ошибки.

В самостоятельных занятиях важно два момента:

- работа над воплощением художественно-образного содержания изучаемого произведения (драматургия, идейно-концепционный смысл, стиль, форма);
- решение технологических, двигательных, звуковых задач для воплощения сложившегося исполнительского замысла.

Главным моментом, безусловно, является первый. Музыка всегда должна быть в центре внимания. Сначала постановка творческой задачи, затем усилия по ее воплощению в конкретных действиях.

На разных этапах самостоятельной работы над музыкальным сочинением (ансамблем, аккомпанементом) возникают соответствующие задачи:

1. **Всестороннее ознакомление с сочинением** – стремление проникнуть в смысл текста, «расшифровать» его скрытые художественные значения, найти связь текста с историческими традициями эпохи, ее культурой, целостно охватить творчество автора, оценить связь сочинения с последующей музыкальной культурой, конкретизировать задачи современной интерпретации.
2. **Создание исполнительской концепции** – ознакомление с традициями исполнения, понимание и оценка разных интерпретаций, знакомство с записями. Этому поможет показ педагога в классе различных трактовок и целенаправленный набор из них того, что соответствует наклонностям студента. Следует подчеркнуть, что при нахождении самостоятельной концепции необходимо отталкиваться от главного в произведении, затем конкретизировать образное содержание, выяснить основную линию драматургического развития. Установить стиль исполнения, соответствующий как произведению, так и собственной манере игры.
3. **Воплощение исполнительского замысла** – выявление и освоение необходимых выразительных средств, скрытых в нотном тексте, с помощью

которых реализуется исполнительский замысел - поиск выразительной детализации, нюансировки, тембровых красок, фразировки, психологически оправданных переходов одной грани формы в другую, ассоциативных связей.

4. **Проверка и корректировка исполнительской трактовки** – представление игры для публики, пробуждение у слушателей творческого отклика. Выработка привычки слушать себя как бы со стороны, предполагать, как игра будет воспринята слушателями, какие впечатления и переживания вызовет у них, увлечет ли за собой. Такая установка серьезно заставляет корректировать свою игру, манеру подачи музыки.

В самостоятельной работе особую ценность представляет *творческая форма* занятий, всегда связанная с музыкой, содержательными задачами, развивающая навыки широкого плана. Следует стремиться к тому, чтобы работа в классе под руководством педагога подводила студентов к умению на каждом этапе ставить и самостоятельно пытаться решить четко определенную цель, сверяя свое ощущение цели с реальными достижениями, чтобы формировалось ясное представление того, *что* должно быть сыграно, с какой выразительностью, точностью и масштабом.

Эффективность самостоятельных занятий будет высокой, если обучающиеся умеют концентрировать усилия на ключевых моментах игры, лежащих в фундаменте исполнительского процесса, рационально распределяют время, внимание, свои силы, умеют планировать свою работу, *анализируя* собственные достижения или недочеты.

Занятия один на один с инструментом – это творческая лаборатория, где формируются наиболее рациональные, творческие формы овладения учебным материалом, профессиональное мастерство. Здесь в первую очередь требуется серьезная интеллектуальная работа, всемерное убыстрение процесса изучения и овладения выразительными и техническими возможностями фортепиано, как музыкального инструмента, изучения музыки, ее выразительных средств путем предварительного создания внутренней «модели» того, что предстоит сделать.

Много пользы в плане расширения музыкального кругозора приносит самостоятельное знакомство обучающихся с разнообразной музыкальной литературой (сольной, ансамблевой, оригинальной и в переложениях), не входящей в обязательный репертуарный список семестра. При этом не требуется подробная детальная проработка произведений.

Заслуживает одобрения стремление самих обучающихся к нахождению собственных форм занятий.

Работа над хоровой и оркестровой партитурой

Работа над партитурой подразумевает тщательное изучение произведения, всесторонний анализ его и воплощение в жесты, то есть дирижирование.

Приступая к работе над произведением, необходимо прежде всего обдумать его содержание, отметить особенности поэтического языка. Затем следует выучить наизусть литературный текст, читать его выразительно и эмоционально.

Далее партитура тщательно изучается за фортепиано. При этом рекомендуется идти от общего к частному, то есть сначала проиграть партитуру целиком, чтобы составить представление о ней, а затем учить по частям. Если партитура очень сложная, можно разучивать её по группам голосов (отдельно мужские и женские). Сочинение следует закреплять в памяти и пальцах не путём «вдалбливания», бесконечного повторения от начала до конца, а сознательно, выбирая наиболее трудные места и прорабатывая их более тщательно. Для максимального приближения звучания инструмента к хоровой звучности следует играть партитуру глубже, предельно связывая звуки. Опираясь на звучание басовой партии, стараться равноценно "подать" и другие голоса, чтобы звучали аккорды, подчёркивать особенности тембров различной манерой игры. Особенно строго нужно следить за соблюдением цезур, правильным исполнением дыхания. Желательно чтобы учащийся имел возможность прослушать изучаемое произведение. Это поможет ему в ознакомлении с сочинением и будет способствовать более сознательному и выразительному исполнению на фортепиано.

Разучивание произведения включает в себя и пение всех голосов партитуры наизусть, сольфеджируя и с текстом. Голоса нужно петь в различных вариантах: один голос от начала до конца, переходить с одного голоса на другой, петь один голос с одновременным исполнением других на фортепиано, петь аккорды по вертикали. При пении голосов и аккордов партитуры обязательно требуется точная интонация, непрерывное тактирование схемы одной рукой. Следует вырабатывать навык пения голосов без поддержки на инструменте.

После того как произведение выучено можно приступить к его анализу. Дирижёр должен определить форму произведения, темы, установить необходимые цезуры между музыкальными фразами, периодами, частями. Нужно уяснить ладотональный план произведения, особенности его

метроритма, гармонического языка, найти и уточнить темпы и их изменения, расшифровать термины.

Учащемуся необходимо иметь представление о творчестве композитора изучаемого произведения. Ему следует усвоить стиль, приёмы письма, уяснить творческое направление данного автора, знать исторические данные об эпохе автора, о его музыке и тексте сочинения.

Умение самостоятельно заниматься приобретается не сразу музыкантом любой специальности. Особые трудности испытывают учащиеся-дирижёры, так как в процессе развития первоначальных навыков дирижирования они разлучены со своим «инструментом» - (хором). Более того, в самостоятельных домашних занятиях ученик не связан даже со спасительным концертмейстером, который мог бы создать иллюзию исполнительского коллектива. Домашние занятия дирижёра проходят «немым» способом. Каждое его движение или жест можно расценить как правильное, поскольку внутренний слух дирижёра при любых движениях подсказывает ему лишь идеальный результат.

Правильно решить данную проблему можно посредством дыхания. В исполнительском дыхании, как в фокусе, сходятся все основные элементы музыки: темпо-ритм, динамика, характер атаки, звуковедение, темброво-регистровая, гармоническая и эмоционально-образная окраска. Если, услышав всё это внутренним слухом, исполнитель нашёл соответствующее музыке дыхание, то он нашёл главное в средствах воплощения. Дыхание органично и реально связывает внутренний музыкально-звуковой образ с мышечным, моторно-пластическим ощущениям. Тщательно проработав дыхание можно точно найти его меру и характер для каждой фразы.

Бывает и так: вы всё слышите, представляете характер жеста, а необходимое движение не получается. Причина этого часто заключается в том, что не замечена какая-либо двигательная ошибка. В этом случае полезно внимательно присмотреться к своим движениям. Иногда достаточно уменьшить амплитуду движения или мышечное напряжение, избрать более удобную позицию, чуть-чуть опустить или освободить локоть и нужное движение получилось. В таких случаях могут пригодиться и знание строения своего аппарата, и упражнения в дирижёрской гимнастике.

Работая над дирижёрским исполнением определённого произведения нужно помнить «принцип экономии». Для этой цели найденный жест или движение нужно повторить, уменьшив до минимума все физические элементы, составляющие данные движения.

В результате многократных повторений разучиваемого материала двигательный процесс автоматизируется. Дирижирование из осознанного

движения постепенно переходит в свободно протекающий, подсознательный, как бы механический процесс, освобождая сознание дирижёра для выполнения творческих функций.

Только в результате большой, регулярной работы учащийся отыщет всё наиболее существенное и не обходимое, выработает в ту совершенную форму и меру движений, их максимальную выразительность и ясность, которые будут наиболее полно соответствовать выполнению творческой задачи.

Основные методические установки в работе над дирижёрским жестом сводятся к следующему:

- обязательное ощущение физической свободы, удобство, естественности при дирижировании;
- свобода всех частей руки и особенно кисти. В то же время – непереносимое ощущение цельности, единства всей руки в целом;
- ясный показ сильного времени в такте, волевое исполнение первой доли;
- отчётливость жеста, ритмичность, точность (не сокращать по времени слабые доли);
- экономность, лаконичность жеста;
- выразительность, целесообразность жеста.

Все жесты дирижёра должны быть оправданы, иметь ясную цель, нести в себе какие-либо требования коллективу.

Овладение техникой дирижирования – процесс очень сложный и длительный. Начинающий дирижёр не должен полагаться только лишь на свои природные способности к жесту, «вдохновение» в классе, а обязан систематически работать дома, практически овладевая тем или иным приёмом, добиваясь правильного его выполнения.

РАБОТА НАД ЗАДАНИЯМИ ПО ГАРМОНИИ

План решения задачи (гармонизации мелодии) по гармонии

1. Проиграть на инструменте или пропеть мелодию.
2. Определить тональность. (Найти отклонения и модуляции, составить тональный план).
3. Определить вид периода, его структуру.
4. Расставить функции в каденционных оборотах.
5. Сделать анализ мелодической линии, чтобы найти обороты с проходящими аккордами.

6. Объяснить природу скачков в мелодии
7. На основе сделанного анализа подобрать аккорды определенной функции. Выписать линию баса.
8. Проиграть мелодическую линию вместе с басом чтобы услышать скрытые квинты и октавы.
9. Добавить альт и тенор.
10. Проверить полученную гармонизацию на наличие погрешностей голосоведения (параллелизмы, переченье, переkreщивание, разрыв голосов, гармоническая синкопа, разрешение септимы в септаккордах и их обращениях).
11. Оформить фактуру.
12. Проиграть задачу на фортепиано.

План выполнения гармонического анализа

1. Проиграть на фортепиано анализируемое произведение (или фрагмент).
2. Определить тональность. (Найти отклонения и модуляции, составить тональный план).
3. Определить его структуру.
4. Сделать потактовый анализ аккордов:
 - а) собрать звуки аккорда в тесное расположение от баса, исключая дублировки;
 - б) определить вид аккорда по полученной структуре (трезвучие, септаккорд, нонаккорд или какое-либо из их обращений)
 - в) определить функцию аккорда по ступени, на которой он строится, или по функции основного вида аккорда, в которое преобразовать обращения.
5. Выделить стабильные обороты (каденционные, проходящие, вспомогательные, прерванный и др.), именные гармонии, особые стилевые гармонические средства.
6. Сделать выводы о значении тех или иных аккордов, оборотов в данном произведении, особенностях их применения, изложения и их влиянии на образно-смысловое содержание произведения.
7. Проиграть на фортепиано анализируемое произведение (или фрагмент) еще раз, осознавая звучащие гармонии и обороты.

План работы над игрой на фортепиано гармонических последовательностей

1. Изучите тему, по которой вам предстоит проиграть последовательность

2. Проанализируйте последовательность: найдите в ней известные аккорды (вспомните удвоения в них), обороты.
3. Вспомните (определите) ступени, на которых строятся аккорды предложенной последовательности. Сыграйте отдельно весь бас последовательности в заданной тональности.
4. Выберите расположение, мелодическое положение первого аккорда (если эти параметры аккорда не указаны в задании).
5. Соединяйте аккорды выбранным вами способом (плавно или со скачком, гармонически или мелодически).
6. Проиграйте последовательность несколько раз, добиваясь ровного звучания в одном темпе и выделения мелодической линии.
7. Исполните последовательность в заданном размере и рекомендуемом ритме.

РАБОТА НАД ЗАДАНИЯМИ ПО СОЛЬФЕДЖИО

Рекомендуемый порядок работы над вокально-интонационными упражнениями

Одноголосие

1. Проиграйте на фортепиано предложенный номер.
2. Определите тональность. (Найдите отклонения и модуляции, составьте тональный план, если они есть).
3. Определите структуру номера, соотношение фраз, предложений (наличие точного или варьированного повторения).
4. Проанализируйте интонационные особенности мелодии: найдите в ней знакомые вам мелодические обороты (повторения звуков, интонаций, мотивов; опевания; движение по звукам T^3_5 ; движение по гамме; возвратные интонации; скачок V– I и др.), природу хроматических ступеней; отметьте местоположение главной тоники и побочных тоник (если они есть).
5. Проанализируйте метроритмические особенности мелодии. Просольмизируйте ее.
6. Настройтесь в тональности. Просольфеджируйте мелодию с одновременной игрой ее на фортепиано.
7. Просольфеджируйте мелодию с одновременной игрой ее на фортепиано и дирижированием (тактированием).
8. Просольфеджируйте мелодию самостоятельно несколько раз, добиваясь чистого интонирования. Если вы не уверены в правильности интонирования, проверяйте себя в конце фраз или предложений и обязательно по окончании исполнения.

Двухголосие

1. Проиграйте на фортепиано весь предложенный номер.
2. Определите тональность. (Найдите отклонения и модуляции, составьте тональный план, если они есть).
3. Определите структуру номера, соотношение фраз, предложений (наличие точного или варьированного повторения).
4. Проиграйте на фортепиано каждый голос отдельно.
5. Выучите каждый голос (см. п. 4-8 в *Одноголосии*).
6. Сольфеджируйте мелодию одного голоса с одновременной игрой на фортепиано мелодии другого голоса попеременно.
7. Сольфеджируйте мелодию одного голоса с одновременной игрой на фортепиано мелодии другого голоса и дирижированием (тактированием).
8. Настройтесь в тональности. Спойте весь номер с кем-либо вдвоем, предварительно распределив голоса, и дирижируйте. Слушайте и свой и другой голос, для этого старайтесь при исполнении видеть нотную строку другого голоса.

Гармоническое 4-хголосие

1. Проиграйте на фортепиано анализируемое произведение (или фрагмент).
2. Определите тональность. (Найдите отклонения и модуляции).
3. Определите структуру последовательности.
4. Сделайте потактовый анализ аккордов.
5. Настройтесь в тональности. Пропойте последовательность по горизонтали:
 - а) выучите каждый голос отдельно
 - б) попеременно сольфеджируйте мелодию каждого голоса с одновременной игрой на фортепиано трех других голосов.
6. Настройтесь в тональности. Пропойте последовательность по вертикали:
 - а) звуки каждого аккорда по порядку бас – тенор – альт – сопрано с одновременной игрой ее на фортепиано,
 - б) звуки каждого аккорда по порядку бас – тенор – альт – сопрано самостоятельно (без игры ее на фортепиано).

Правила конспектирования

- Прочитайте текст и определите в тексте главное содержание, основные идеи, понятия, закономерности, формулы и т.д., выделите взаимосвязи;
- Запишите название конспектируемого произведения (или его части) и его выходные данные.
- Составьте план - основу конспекта.

□ Законспектируйте основное содержание согласно плана, используя реферативный способ изложения (например: "Автор считает...", "раскрывает..."). Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

□ Прочтите еще раз текст и проверьте полноту выписанных идей.

Правила составления плана текста

1. Прочитайте текст, выясните значение непонятных слов.
2. Определите основную мысль текста.
3. Разделите текст на смысловые части.
4. В каждой части выделите самое главное:
 - а) когда и где происходило событие;
 - б) его причины;
 - в) его значение.
5. Озаглавьте части.
6. Каждый заголовок – пункт плана.
7. Пронумеруйте их.
8. Напишите черновик плана. Сопоставьте его с текстом. Проследите, все ли главное нашло отражение в плане; связаны ли пункты плана по смыслу; отражают ли они тему и основную мысль текста.
9. Проверьте, можно ли, руководствуясь этим планом, воспроизвести (пересказать или письменно изложить)
10. Аккуратно перепишите усовершенствованный вариант плана.

Правила составления тезисов текста

Тезисы — это сжато сформулированные основные положения источника (или части его). Тезисы включают не только перечень основных вопросов, но и краткое изложение основного содержания.

1. Познакомьтесь с содержанием материала, обратите внимание на шрифтовые выделения: эта «подсказка» поможет тебе в работе.
2. Разбейте текст на смысловые блоки (с помощью плана или подчеркиванием).
3. Определите главную мысль каждой части (можно ее подчеркнуть).
4. Осмыслите суть выделенного, сформулируйте своими словами или найдите подходящую формулировку в тексте (цитату).
5. Тезисы пронумеруйте — это позволит сохранить логику авторских суждений.
6. При записи отделяйте строкой один тезис от другого — это облегчит последующую работу с ними.

Правила составления опорного конспекта

1. Внимательно читайте главу или раздел учебника, вычлняя основные взаимосвязи и взаимозависимости смысловых частей текста.
2. Кратко изложите главные мысли в том порядке, в каком следуют в тексте.
3. Сделайте черновой набросок сокращенных записей на листе бумаги.
4. Преобразуйте эти записи в графические, буквенные, символические сигналы.
5. Объедините сигналы в блоки.
6. Обособьте блоки в контуры и графически отобразите связи между ними.
7. Выделите значимые элементы цветом

Правила составления конспекта

Конспект – краткое изложение содержания текста (лекции, книги). Конспект – это не набор цитат. Конспект есть самостоятельное осмысление важнейших положений, доказательств, имеющихся в тексте.

Конспектирование состоит из нескольких этапов:

1. Ознакомительный этап. Текст внимательно прочитать, при этом карандашом на полях отметить основные положения, аргументы, определения, которые потом включить в конспект.

2. Составление конспекта:

- названия тем писать ручкой с цветной пастой;
- подзаголовки обычной пастой, подчеркивать цветной;
- оставлять свободные поля (до одной трети страницы) для последующей проработки конспекта;
- весь текст разделять на абзацы. В каждом абзаце должна заключаться отдельная мысль;
- в каждом абзаце выделяется главное слово, отражающее данную мысль;
- каждый абзац пишется с красной строки;
- между абзацами оставляется чистая строка;

в конце конспекта сделать вывод, начиная словами «итак» или «таким образом».

Писать конспект кратко, своими словами. Наиболее точные и образные, яркие формулировки включать в конспект как цитату.

3. Завершающий этап. Текст еще раз просмотреть. Конспект прочитать и сопоставить с текстом. Пропущенные мысли записать кратко на полях.

Правила подготовки доклада и сообщения

При подготовке доклада или сообщения целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.
- Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).
- Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.
- Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом), выделяя самое главное по ходу чтения.
- Составьте план доклада, сообщения.
- Напишите текст доклада, составьте презентацию к докладу, сообщению.

Помните!

- Выбирайте только интересную и понятную информацию. Не используйте неясные для вас термины и специальные выражения.
- Не делайте сообщение очень громоздким.

При оформлении доклада используйте только необходимые, относящиеся к теме рисунки и схемы.

- В конце сообщения составьте список литературы, которой вы пользовались при подготовке.
- Прочитайте написанный текст заранее и постарайтесь его пересказать, выбирая самое основное.
- Перед тем, как делать сообщение, выпишите необходимую информацию (термины, даты, основные понятия) на доску.
- Никогда не читайте доклад! Чтобы не сбиться, пользуйтесь планом и выписанной на доске информацией.
- Говорите громко, отчётливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятие для слушателей

Правила подготовки и оформления реферата

Реферат – это сжатое письменное изложение научной информации по конкретной теме, в котором выражается и отношение к этой информации, ее оценка.

Этапы работы над рефератом

- Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.
- Подбор и изучение основных источников по теме (8-10).
- Составление библиографии.
- Обработка и систематизация информации.
- Разработка плана реферата.

- Написание реферата.
 - Публичное выступление с результатами исследования.
- Содержание работы должно отражать*

знание современного состояния проблемы;

- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Компоненты содержания

- Титульный лист.
- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
- Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы (в соответствии со стандартами).

Требования к оформлению работы

- Работа оформляется на бумаге формата А4 на одной стороне листа.
 - На титульном листе указывается Ф.И.О. автора, название образовательного учреждения, тема реферата, Ф.И.О. руководителя.
 - Обязательно в реферате должны быть ссылки на используемую литературу.
 - Должна быть соблюдена последовательность написания библиографии.
 - Объем работы: 10-15 листов. Текст оформляется шрифтом Times New Roman, начертание – обычное, размер шрифта – 14 пт. (при оформлении таблиц допускается 12 пт.); полуторный межстрочный интервал, выравнивание абзаца по ширине, с отступом первой строки 1,25 см. Для оформления заголовков допускается использование шрифта размером 14 – 16 пт.
 - При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей
- При оформлении реферата устанавливаются следующие размеры полей:

- левое – не менее 20 мм;
- правое – 10 мм;
- верхнее – 20 мм;
- нижнее – 20 мм.

Правила подготовки и оформления презентации

Презентация должна содержать титульный слайд, информационные слайды, слайд со списком информационных источников.

Первый слайд – титульный, содержащий тему презентации, название учебной дисциплины или профессионального модуля, ФИО автора, руководителя, № группы, год. Последний слайд содержит список используемых информационных ресурсов, оформленных в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

Представление информации

Содержание информации	<input type="checkbox"/> следует использовать короткие слова и предложения; <input type="checkbox"/> время глаголов должно быть везде одинаковым; <input type="checkbox"/> следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных; <input type="checkbox"/> заголовки должны привлекать внимание аудитории
Расположение информации на странице	<input type="checkbox"/> предпочтительно горизонтальное расположение информации; <input type="checkbox"/> наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана; <input type="checkbox"/> если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.
Шрифты	<input type="checkbox"/> для заголовков размер 20-24; <input type="checkbox"/> для остальной информации 16-18; <input type="checkbox"/> нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации; <input type="checkbox"/> для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив.

Способы выделения информации	<input type="checkbox"/> Следует использовать: <input type="checkbox"/> рамки, границы, заливку <input type="checkbox"/> разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки <input type="checkbox"/> рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов
Объем информации	<input type="checkbox"/> не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации (не более 13 строк текста). <input type="checkbox"/> наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отражаются по одному на каждом отдельном слайде
Виды слайдов	<input type="checkbox"/> Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

Оформление слайдов

Стиль	<input type="checkbox"/> необходимо соблюдать единый стиль оформления; <input type="checkbox"/> нужно избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации;
Использование цвета	<input type="checkbox"/> на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста; <input type="checkbox"/> для фона и текста используются контрастные цвета.
Анимационные эффекты	<input type="checkbox"/> нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде; <input type="checkbox"/> не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; <input type="checkbox"/> анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде

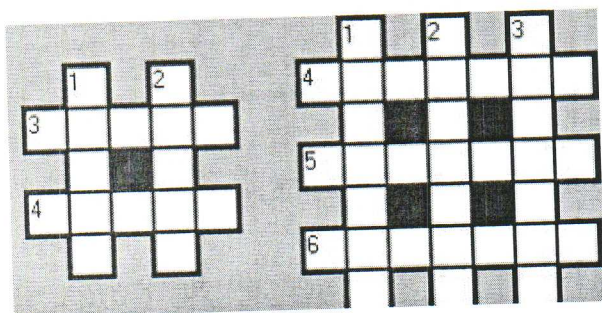
Правила составления кроссвордов

Кроссворд — это задача-головоломка; ее суть в заполнении пересекающихся рядов клеток (по вертикали и горизонтали) словами, разгадываемыми по приводимому списку определений смысла этих слов.

Правила составления классических кроссвордов:

- сетка кроссворда должна быть красивой и не должна распадаться на отдельные части;
- слова могут быть любой длины;
- слова в головоломке должны находиться в именительном падеже, единственном числе. Исключение составляют названия народов, жителей государств, городов и т.д., а также слова, у которых нет единственного числа.
- слова надо стремиться пересекать чаще на согласных, а не на гласных.

Например;



Правила составления таблиц

- Прочитайте текст параграфа, указанного в списке литературы.
- Найдите в тексте нужный материал
- Правильно отобранный материал внесите в нужную колонку таблицы.
- Колонки таблицы заполните поочередно одна за другой
- В таблицу вносите не весь параграф, а только краткий материал, соответствующий названию колонки таблицы.

Например:

Цели революции	Причины революции 1905 – 1907 гг.	Повод к революции	Основные события революции
Свержение самодержавия		1. Тяжелое положение рабочих и крестьян. 2. Нерешённый национальный вопрос. 3. Поражение в русско-японской войне 4. Самодержавие	

Правила написания мини-сочинения

- Определите и продумайте идею, которая будет развиваться в сочинении. Перед тем как приступить к написанию, сформулируйте основную мысль сочинения, ответьте на вопрос: что я хочу сказать своей работой, к какому выводу должен прийти? Предполагается прямой ответ на вопрос темы.
- Композиционно правильно оформить текст. Важно изначально продумать содержание всего сочинения, определить вступление, основную часть и заключение. Очень важно понимать, что каждая творческая работа должна строиться по правилам композиции, чтобы она не оказалась сумбурной и неинтересной.
- Наполните текст содержанием, соответствующим выбранной теме. Нередко встречаются случаи, когда сочинение написано хорошо, но содержание плохо совпадает с выбранной темой. Важно всегда понимать подходят те или иные предложения, фразы и доводы к основной теме сочинения.
- Убедительно аргументируйте приводимые доводы. Умение доказать свою точку зрения играет важную роль в написании хорошего сочинения. Слова не подкрепленные доводами абсолютно не выразительны. Нужно всегда понимать, что хорошие аргументы должны основываться на фактах и иметь самое прямое отношение к делу.

Правила написания эссе

Эссе — размышление на тему. Оно выражает индивидуальные впечатления автора по конкретному поводу, предмету и не претендует на исчерпывающую или определяющую трактовку темы. Не следует делать объем эссе большим, как у реферата. Нужно понимать, что в эссе должно раскрывать поставленный вопрос в достаточно краткой форме. Оптимальный объем 3 - 5 страниц.

Структура эссе:

- введение;
- основная часть;
- заключение.

Во введении объясняется выбор темы, ее актуальность. Определяется проблема и отношение студента к ней.

В основной части раскрываются известные мнения по поводу проблемы. Если эссе пишется по какому-то авторскому высказыванию (произведению),

то описывается видение автором сути проблемы (если это известно). А затем уже раскрывается свое мнение, свое отношение к ней. Свое мнение уместнее всего высказывать в следующей форме: тезис — аргумент.

В заключении подводятся: итоги и делается общий вывод по теме. Нужно стараться не повторять уже высказанные мысли.

Правила составления аннотации

Аннотация — краткая характеристика текста с точки зрения содержания, формы, читательского назначения и других особенностей, дополняющих библиографическое описание.

Аннотация должна быть написана простым языком без использования ненужных и малопонятных терминов. Она должна в сжатой форме сообщать, о чем говорится в тексте и какую пользу от его прочтения можно получить, т.е. какие теоретические и/или практические знания дает это произведение

Текст аннотации должен состоять из трех частей:

- Вводная часть. В ней сообщаются - название аннотируемого материала, фамилия автора, год издания, место издания, номер, объем (количество страниц, иллюстраций, таблиц).
- Описательная часть — два-три основных положения, наиболее характерных для данной статьи. Они должны содержать в себе тематику (если она не раскрыта в названии), цель данной работы и область применения, а также способы, с помощью которых достигаются поставленные автором цели.
- Заключительная часть, где содержатся отдельные особенности изложения материала, а иногда выводы.

План написания рецензии

Рецензия на литературное произведение может включать следующие компоненты:

1. Библиографическое описание произведения (автор, название, год выпуска) и краткий (в одном-двух предложениях) пересказ его содержания;
2. Непосредственный отклик на произведение литературы (отзыв-впечатление);
3. Критический разбор или комплексный анализ текста:
 - смысл названия;
 - анализ его формы и содержания;
 - особенности композиции;
 - мастерство автора в изображении героев;

—индивидуальный стиль писателя.

4. Аргументированная оценка произведения и личные размышления автора рецензии:

— основная мысль рецензии;

— актуальность тематики произведения.

Советы как писать рецензию

- В рецензии следует рассматривать качество написания художественного произведения - занимательность сюжета, соответствие речи автора и героев жанру произведения;
- На всём протяжении тон изложения авторской речи должен быть однородным - он может быть назидательным, познавательным, весёлым;
- В рецензии обязательно надо отметить все грамматические ошибки - это пойдёт на пользу автору;
- Обязательно следует отметить удачи и художественные находки автора - это стимулирует автора к работе над новыми произведениями;
- В рецензии можно отражать чувства рецензента, вызванные прочтением произведения;
- Излагайте подробно и обосновано. Рецензия - не комментарий, где можно написать: «Обожаю!», «Это пять», «Отлично!» и т.п.;
- Рецензия не должна содержать ненормативную лексику, призывать к насилию, распрям.

Типичные ошибки в написании рецензии

- Подмена анализа и интерпретации произведения пересказом;
- Подмена рецензии комментарием или отзывом;
- Отсутствие аргументации;
- Семейное именование автора произведения по имени-отчеству;
- «Оригинальничанье» в ущерб содержанию и логике работы;
- Неясность позиции рецензента;
- Перегруженность рецензии второстепенными деталями в частности, биографическими и историческими сведениями, которые не становятся опорными точками анализа произведения;
- Преобладание в анализе произведения идейно-тематических характеристик текста в ущерб вниманию к его эстетической стороне;
- Неграмотное или формальное использование понятий теории литературы, литературоведческих терминов.

Советы по написанию рецензии на музыкальное произведение

Внимательно прослушайте музыкальное произведение несколько раз. Не всегда получается понять смысл и прелесть музыки сразу после ознакомления. Пользуйтесь музыкальной терминологией, то есть проанализируйте для себя тональность, аранжировку, разбейте композицию на партии, проследите общую гармоничность.

Укажите стиль исполнения и звучания музыки. Отметьте качество записи, стараясь при этом не сравнивать ее с предыдущими произведениями исполнителя. Обязательно расскажите читателю о том, что вас удивило и порадовало во время прослушивания. Кратко, лучше одним-двумя предложениями, опишите образ произведения. Отметьте особенности композиции и новые веяния в исполнении.

Узнайте как можно больше подробностей об истории создания произведения и его авторе. Возможно, его создание совпало с каким-то значительным событием в жизни исполнителя. Постарайтесь внести в свою **рецензию**, не оглашенные ранее факты. При этом будьте объективны, несущественные мелочи не дадут вашему читателю никаких поводов для осмысливания. Старайтесь проанализировать произведение как нечто совершенно новое. Не пишите штампами, иначе ваша рецензия станет клоном миллионов других описаний.

Пишите **рецензию**, не отталкиваясь от своего личного отношения к исполнителю. Будьте откровенны, независимо от того, ходите ли вы на каждый концерт певца, исполнителя или же стараетесь обходить его творчество стороной. Рецензия не должна состоять только из негативной информации или похвалы. Помните, что вы пишете именно о конкретном музыкальном сочинении или его исполнении.

Полезный совет

Не читайте чужие рецензии на произведение, иначе это создаст у вас ассоциации, после которых вы не сможете четко аргументировать свое мнение.

Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий по физической культуре

- Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности подростков.
1. Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма.
 2. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
 3. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Для решения этих задач необходимо использовать теоретические знания из образовательных предметов «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» и других.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Занимаясь самостоятельно физической культурой, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

2. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль - это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция

кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты - к субъективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений.

При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружения. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками. В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно рекомендовать проведение пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы и динамики физической подготовленности занимающихся за определенный период. Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей, долг которых активизировать образ жизни своих детей, сделать его более динамичным, используя ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями. Родители должны следить за тем, чтобы ежедневно выполняли домашние задания по физической культуре, в нужном объеме и с достаточной интенсивностью.

Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы, массо-ростовыми показателями, физической подготовленности:

1) Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы можно использовать функциональную пробу. Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося. Восстановление пульса по времени:

- а) менее 3 минут - хороший результат;
- б) от 3 до 4 минут - средний результат;
- в) более 4 минут - ниже среднего.

2) Для оценки состояния дыхательной системы можно применять функциональные пробы Тенчи- Штанге.

Проба Тенчи - испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых подростков время задержки дыхания равняется 12-15 секунд.

Проба Штанге - испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых подростков время задержки дыхания равняется 30 - 40 секунд.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ И СДАЧА ЗАЧЕТОВ И ЭКЗАМЕНОВ

1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Психологи считают, что хорошо внести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-нибудь картинки в таких тонах, эстампа, которые, в конце концов, можно сделать и самому, используя, например, технику коллажа.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.

Для начала хорошо определить, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно будете учить, какие разделы, какие предмета.

Конечно, хорошо начинать – пока не устал, пока свежая голова – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову нечего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и дело пойдет.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните, и обязательно запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, – это опорные пункты ответа.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация полезна, потому что при вспоминании, повторений «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда его надо пересказать другим, сказать в слух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется,

что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Поэтому такими приемами хорошо пользоваться и в течении учебного года при подготовке уроков. Кстати, тогда и к экзаменам придется меньше готовиться. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т. е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах.

Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу – любому, кто захочет, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, потом послушать себя как бы со стороны.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, мимику. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться приходится обычно дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ или записываете его на магнитофон, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того, чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти, которая называется речедвигательная память. Она помогает вам отвечать не внутренним, а общедоступным языком. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, а что, как оказывается, вообще не знаете.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно, и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет, где вы уже находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, что бы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: «Ой, мамочки я ничего не знаю» или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли это все бросить», а отделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным.

Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) – в общем, научитесь хорошо

выполнять практические задания, и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте, что провалитесь, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет). Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение вашего труда.

За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать как можно конкретнее, подробнее. Но – внимание! – сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а на саморазрушающие мысли на провале, о собственных страхах постарайтесь не обращать внимание, гоните их, но и не «зацикливайтесь» на них.

ДЕЙСТВИЯ НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. При рассказе пользуйтесь записанным планом – на экзамене можно пользоваться записями, сделанными при подготовке к ответу. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знаете, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и в своих знаниях. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только выдают состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него, т. е. приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в класс, вот тянете билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т.п. Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тяните билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает,

вы сосредотачиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.

Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо представлять его себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.

Если вы очень боитесь, попробуйте прием, называемый «доведением до абсурда». Постарайтесь как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, немыслимые подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, попробуйте по сильнее напугать друг друга. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.

Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всегда одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять.

По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Как вести себя на экзамене? Вот несколько полезных советов. Взяв билет, прочитав задание на доске, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.

1. Напишите примерный план ответа карандашом на чистом листе бумаги. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что вначале может показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.

2. Составление этого небольшого плана, возможно, займет у вас минут 20-30, и вы можете заметить, что многие уже отложили свои листочки в сторону. Не делайте так: это может потом выйти вам боком. Если есть возможность, прикрепите листок со своим планом к листку экзаменационного билета, и экзаменатор увидит, что вы дали себе труд написать план ответа заранее и что у вас методический склад ума. Когда

пройдет 25 минут, вы можете распрямиться и расслабиться, потому что фактически вы уже ответили на вопросы и все, что осталось сделать, – это переписать начисто. Пока будете переписывать, в голову могут прийти новые мысли, которые позволят шире раскрыть план, написанный карандашом.

3. Сократите работу экзаменатора. Он или она зачтут это в ваш актив, если вашу работу легко будет читать, и делать в ней пометки. Понятный и четкий почерк просто необходим.

4. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении первого параграфа. Таким образом, вы дадите экзаменатору возможность понять, что смысл вопроса вам ясен и вы знаете правильное представление о предмете.

5. Если вопрос стоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки: тогда экзаменатор сможет быстро просмотреть вашу работу и сразу увидит, что вам есть что-то сказать по каждому пункту.

6. Если вы ведете речь о каких-то гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их тоже: знание дат сразу бросается в глаза экзаменатору.

7. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение. Если вы пишете эссе, то во вступлении надо перечислять все проблемы, которые вы собираетесь осветить, потом в основной части работы надо детально развернуть всю проблему, а в заключении придать ходу своих мыслей завершенность и поставить точку

ПОВЕДЕНИЕ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

– ... вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного, не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать, что когда-либо слышали по этому вопросу: из телепередачи, из кинокомедии ли, из разговора с родителями или друзьями, либо из энциклопедии. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю» (или просто поставьте знак «+»), на правой – «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа – правила, примеры, отдельные предложения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывай вопросы, «дыры», пункты, про которое, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа: лучше ответить не на все, но то, что вы знаете изложить четко и логично, чем как бы сказать все, но делать это хаотично, начиная говорить об одном, потом, вдруг переходя к другому, возвращаясь к тому, что забыл и т. п.;

– ... вообще ничего не знаете, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, типа: «Прежде чем

рассказать о творчестве Пушкина, надо говорить о принципах поэтического творчества вообще...». Хотя, конечно, лучше играть по правилам;

– ... на полуслове вы забыли, о чем надо говорить. Прежде всего не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешнее, – такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так смело продолжайте ответ. Если нет – посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что это следующий пункт). Потом, в конце ответа, всегда можно вернуться к тому, что пропустили;

– ... вы уже почти кончили отвечать, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда потеряли мысль, или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите говорить то, а чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то скажете в конце, чем весь ответ останется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о...» Говорите, например, так: «Вернемся к...», «Я хотел бы добавить...», или так «Кроме того, надо сказать, что...», «Следует подчеркнуть...»;

– ... вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы не заметили;

– ... экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить. Или еще хуже, кидают неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить. Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужественность и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились и не стараетесь вызывать жалость к себе. Самое эффективное – сохранить чувство собственного достоинства и держаться с достоинством;

– ... вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы-дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми – и все. Если же оговорку кроме вас никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

– ... вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного;

– ... вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку, и вы не уверены твердо в своей

правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в материале;

– ... вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию.

И, конечно, никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и во время экзаменов.

Составлено на основе рабочих учебных программ колледжа, разработанных преподавателями.

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов»

Методическая разработка выполнена преподавателями ГБПОУ РБ Салаватский музыкальный колледж кандидатом психологических наук Казанцевой Г.Н. и методистом Ельчениновой Т.Н.

Работа написана на основе рабочих программ по дисциплинам и модулям (междисциплинарным курсам), составляющих полное методическое обеспечение образовательного процесса Салаватского музыкального колледжа. Рекомендациям предшествует пояснительная записка, где изложены цель и задачи активной самостоятельной студенческой деятельности, подробно рассмотрено ее значение в творческих учебных занятиях, а именно способствование развитию воли, музыкальной памяти, мышления, саморегуляции психического и эмоционального состояния, что позволит обучающемуся адаптироваться к самостоятельной профессиональной деятельности в современном мире.

В методической разработке подробно рассмотрены виды СРС студента-музыканта, этапы работы, формы контроля, даны рекомендации по ее применению в различных видах аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности. Рекомендации даны как по специальным формам работы, так и по общим для всех специальностей. Авторы ориентируют студентов на различные формы самоподготовки – составление планов текста, конспектов, тезисов, кроссвордов и презентаций, написание рефератов и мини-эссе, решение музыкальных задач и др.; дают ценные указания по контролю над самоподготовкой.

Многие рекомендации построены в виде конкретного алгоритма действий, что, несомненно, облегчает процесс работы. Работа содержит отдельный раздел по подготовке к экзаменам и сдаче зачетов и экзаменов.

Методические рекомендации составлены грамотно, методически верно; они удобны и понятны в применении. Акцентируется требование – решать основную задачу профессионального образования, которая заключается в формировании творческой личности специалиста, способного к саморазвитию, самообразованию и инновационной деятельности.

Данная методическая разработка является весьма актуальной для студентов и может быть использована в учебном процессе колледжа.

Канд. психол. наук,
доцент СФ БашГУ

