



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай



/В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дополнительная профессиональная программа
«Адаптивная физическая культура или адаптивный спорт (углубленная
подготовка)»

г. Великий Новгород

Методические рекомендации по освоению учебных дисциплин

Данные рекомендации помогут эффективно освоить учебные дисциплины в рамках дополнительной профессиональной программы и достичь максимальных результатов. Успешное обучение – это результат систематической работы и применения эффективных стратегий.

Планирование и организация:

1. Внимательно изучите учебный план и расписание занятий. Поймите последовательность дисциплин и их взаимосвязь.
2. Составьте индивидуальный план освоения каждой дисциплины, учитывая объём материала и ваши временные возможности.
3. Разделите учебный материал на небольшие, легко усваиваемые порции. Не пытайтесь охватить всё сразу.
4. Выделите для обучения конкретное время и место, минимизируя отвлекающие факторы. Создайте комфортную рабочую обстановку.
5. Используйте различные методы планирования: ежедневники, планировщики, приложения для тайм-менеджмента.
6. Регулярно контролируйте свой прогресс и корректируйте план при необходимости. Гибкость – залог успеха.
7. Определите свои сильные и слабые стороны в обучении. Сконцентрируйте усилия на преодолении трудностей.
8. Не бойтесь задавать вопросы преподавателям и кураторам. Они готовы помочь вам в освоении материала.
9. Активно участвуйте в обсуждениях на занятиях, задавайте вопросы, делитесь своими мыслями.
10. Используйте возможности для группового обучения и обмена опытом с другими слушателями.
11. Создайте систему хранения учебных материалов: папки, электронные документы, облачные хранилища.

Техники эффективного обучения:

12. Используйте метод "mind mapping" (картирование мыслей) для структурирования информации.
13. Применяйте технику "SQ3R" (Survey, Question, Read, Recite, Review) для работы с текстами.
14. Делайте конспекты лекций и семинаров, выделяя ключевые понятия и идеи.
15. Создавайте собственные схемы, таблицы и другие наглядные пособия.
16. Пересказывайте изученный материал своими словами, это помогает лучше его усвоить.

17. Используйте различные источники информации: учебники, статьи, интернет-ресурсы.
18. Критически оценивайте информацию, не принимайте всё на веру.
19. Обращайте внимание на практические задания и кейсы, они помогают закрепить теоретические знания.
20. Регулярно повторяйте пройденный материал, это поможет избежать забывания.
21. Используйте технику интервальных повторений для долговременного запоминания.
22. Записывайте непонятные моменты и задавайте вопросы преподавателю на следующем занятии.
23. Найдите свой оптимальный темп обучения, не торопитесь и не спешите.
24. Не забывайте о важности отдыха и сна. Отдых способствует лучшей концентрации внимания.
25. Занимайтесь спортом, это улучшает мозговую деятельность и повышает работоспособность.
26. Правильное питание также играет важную роль в процессе обучения.
27. Используйте различные методы запоминания: ассоциации, мнемотехники.
28. Создавайте флеш-карточки для запоминания ключевых терминов и определений.
29. Проводите самопроверку знаний с помощью тестов и контрольных работ.
30. Анализируйте свои ошибки и старайтесь их не повторять.
31. Постоянно совершенствуйте свои навыки работы с информацией.
32. Развивайте навыки критического мышления и анализа.
33. Стремитесь к глубокому пониманию материала, а не к его заучиванию.
34. Изучайте дополнительную литературу по интересующим вас темам.
35. Общайтесь с другими слушателями, обменивайтесь опытом и знаниями.
36. Посещайте дополнительные мероприятия, организованные в рамках программы.
37. Не бойтесь экспериментировать с различными методами обучения.
38. Найдите свой индивидуальный стиль обучения и придерживайтесь его.
39. Помните, что успех в обучении зависит от вашей мотивации и настойчивости.
40. Будьте активны и инициативны, не стесняйтесь проявлять себя.
41. Цените время и используйте его максимально эффективно.
42. Помните о конечной цели обучения и о том, как полученные знания помогут вам в профессиональной деятельности.
43. Постоянно самосовершенствуйтесь и стремитесь к новым знаниям.
44. Не забывайте о балансе между учёбой и личной жизнью.
45. Обращайтесь за поддержкой к преподавателям и кураторам, если вам нужна помощь.
46. Верьте в свои силы и не сдавайтесь перед трудностями.

47. Помните, что обучение – это непрерывный процесс.
48. Используйте возможности для практического применения полученных знаний.
49. Стремитесь к постоянному профессиональному развитию.
50. Помните, что инвестиции в образование – это инвестиции в будущее.
51. Постоянно анализируйте свой прогресс и корректируйте свои стратегии обучения.
52. Будьте открыты для новых знаний и опыта.
53. Используйте обратную связь от преподавателей для улучшения качества обучения.
54. Не бойтесь просить помощи у коллег и друзей.
55. Создайте комфортную и продуктивную среду для обучения.
56. Помните, что успех зависит от ваших усилий и упорства.
57. Учитесь из своих ошибок и используйте их как возможность для роста.
58. Будьте позитивно настроены и верьте в свои возможности.
59. Постоянно расширяйте свой кругозор и интересуйтесь новыми знаниями.
60. Используйте все доступные ресурсы для повышения эффективности обучения.
61. Не забывайте отдыхать и проводить время с близкими людьми.
62. Занимайтесь тем, что вам нравится, это поможет поддерживать мотивацию.
63. Помните, что обучение – это инвестиция в ваше будущее.
64. Стремитесь к высокому качеству обучения и достижениям.
65. Постоянно работайте над собой и совершенствуйте свои навыки.
66. Будьте терпеливы и настойчивы в достижении своих целей.
67. Не бойтесь экспериментировать и искать новые пути обучения.
68. Помните, что обучение – это непрерывный процесс самосовершенствования.
69. Используйте все доступные ресурсы для достижения успеха.
70. Будьте активными участниками учебного процесса.
71. Задавайте вопросы и высказывайте свои мысли.
72. Участвуйте в дискуссиях и обменивайтесь опытом с другими слушателями.
73. Будьте открыты для новой информации и новых идей.
74. Помните, что успех в обучении зависит от вашей мотивации и упорства.
75. Не бойтесь трудностей и не сдавайтесь перед препятствиями.
76. Верьте в свои силы и возможности.
77. Помните, что полученные знания помогут вам в вашей будущей карьере.
78. Стремитесь к высокому уровню профессионализма.
79. Постоянно совершенствуйте свои навыки и знания.
80. Будьте открыты для новых возможностей и вызовов.
81. Помните, что обучение – это процесс, который длится всю жизнь.
82. Используйте все доступные ресурсы для повышения своих знаний и навыков.
83. Занимайтесь самообразованием и постоянно расширяйте свой кругозор.
84. Будьте активными и инициативными участниками учебного процесса.

85. Не бойтесь задавать вопросы и высказывать свои мысли.
86. Участвуйте в дискуссиях и обменивайтесь опытом с другими слушателями.
87. Будьте готовы к сотрудничеству и командной работе.
88. Стремитесь к достижению высоких результатов.
89. Помните, что успех в обучении зависит от ваших усилий и упорства.
90. Не бойтесь трудностей и не сдавайтесь перед препятствиями.
91. Верьте в свои силы и возможности.
92. Помните, что полученные знания помогут вам в вашей будущей карьере.
93. Стремитесь к высокому уровню профессионализма.
94. Постоянно совершенствуйте свои навыки и знания.
95. Будьте открыты для новых возможностей и вызовов.
96. Помните, что обучение – это процесс, который длится всю жизнь.
97. Используйте все доступные ресурсы для повышения своих знаний и навыков.
98. Занимайтесь самообразованием и постоянно расширяйте свой кругозор.
99. Будьте активными и инициативными участниками учебного процесса.
100. Помните, что ваше будущее зависит от вашего образования.

Методические рекомендации по итоговой аттестации

Итоговая аттестация – важный этап обучения на дополнительной профессиональной программе, демонстрирующий уровень освоения полученных знаний, умений и навыков. Успешная сдача итоговой аттестации открывает доступ к профессиональному росту и новым возможностям. Данные рекомендации помогут вам эффективно подготовиться и получить высокую оценку.

Планирование подготовки:

1. Ознакомьтесь с программой итоговой аттестации, форматом проведения и критериями оценки. Это позволит сфокусировать усилия на наиболее важных аспектах.
2. Составьте индивидуальный план подготовки, распределив время на изучение каждого раздела программы. Учитывайте свои сильные и слабые стороны.
3. Разбейте весь материал на небольшие, легко усваиваемые части. Избегайте интенсивного заучивания в последние дни перед аттестацией.
4. Регулярно выделяйте время для подготовки, избегая «спринтерского» режима в конце обучения. Систематичность – залог успеха.
5. Учитывайте свой биоритм и выбирайте время для занятий, когда вы наиболее продуктивны.

Методы подготовки:

6. Используйте разнообразные методы обучения: конспектирование, составление схем, карточек, работа с тестовыми заданиями.

7. Прорабатывайте примеры решений задач и кейсов, разбирая алгоритмы и логику.
8. Обращайте внимание на терминологию и определения, уточняя в поисковых системах непонятные моменты.
9. Используйте рекомендованную литературу и дополнительные источники информации.
10. Просматривайте учебные материалы, акцентируя внимание на ключевых моментах.
11. Обсуждайте сложные вопросы с одногруппниками, обмениваясь опытом и знаниями.
12. Создавайте собственные примеры задач и решайте их, чтобы закрепить материал.
13. Анализируйте свои ошибки и корректируйте подход к подготовке.
14. Не забывайте о важности отдыха и полноценного сна. Усталость снижает эффективность обучения.
15. Занимайтесь спортом и проводите время на свежем воздухе, чтобы снять стресс и улучшить концентрацию.
16. Правильное питание – залог успешной подготовки. Питайтесь сбалансировано и избегайте переедания.
17. Создайте комфортную обстановку для занятий, избегая отвлекающих факторов.

Работа с информацией:

18. Выделяйте ключевые моменты в учебных материалах, используя маркеры или закладки.
19. Структурируйте информацию, создавая логические связи между различными концепциями.
20. Составьте краткие резюме по каждой теме, чтобы облегчить запоминание.
21. Используйте мнемотехнические приемы для запоминания сложных терминов и определений.
22. Повторяйте пройденный материал регулярно, чтобы закрепить знания в долговременной памяти.

Накануне итоговой аттестации:

23. Проверьте наличие всех необходимых материалов и документов.
24. Просмотрите план подготовки и убедитесь, что вы охватили все важные темы.
25. Отдохните и выспитесь, чтобы быть в хорошем состоянии во время аттестации.
26. Настройтесь на позитивный лад и верьте в свои силы.
27. Не паникуйте и не переживайте излишне. Спокойствие – ваш лучший союзник.
28. Внимательно слушайте задания и четко формулируйте свои ответы.

29. Не торопитесь и старайтесь отвечать максимально полно и точно.
30. Если вы не знаете ответа на какой-то вопрос, не отчаивайтесь, переходите к следующему.
31. Помните, что ваша цель – продемонстрировать полученные знания и умения.
32. После итоговой аттестации проанализируйте свои результаты и сделайте выводы для дальнейшего обучения.