

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 04.09.2025 10:14:41

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение инклюзивного высшего образования
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»
Факультет Социологии и журналистики
Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе


Сахарчук Е.С.
«27» сентября 2022 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

образовательная программа направления подготовки

42.03.02 Журналистика

шифр, наименование

Направленность (профиль)

Интернет-журналистика

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Курс 1-3 семестр 1-6

Москва

2022

место работы, занимаемая должность



место работы, занимаемая должность

(протокол № 12 от « 13 » апреля 2022г.)

на заседании Учебно-методического совета МГГЭИ

И.Г. Дмитриева
« 27 » апреля 2022 г.

Начальник методического отдела
Д.Е. Гапеев
«27» апреля 2022 г.

Содержание

- 1. АННОТАЦИЯ/ВВЕДЕНИЕ**
- 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ**
- 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**
- 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ***
- 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

АННОТАЦИЯ

Настоящие методические рекомендации разработаны для обучающихся 1-3 курсов очной и очно-заочной формы обучения с учетом ФГОС ВО и рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Цели: формирование у обучающихся:

- физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

у обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья:

- максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

знать:

- - виды физических упражнений;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

.уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Тема 1.

Лекция. Легкая атлетика.

Практическое занятие. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.

Тема 2.

Лекция. Волейбол

Практическое занятие. Правила игры и техника безопасности игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения. Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Прием мяча и подача. подача мяча: нижняя и верхняя.

Самостоятельная работа. Информационные с «Методы редакторского анализа», «Способы оптимизации редакторского труда».

Форма контроля – Презентации по темам, письменные и устные сообщения, фронтальный опрос.

Тема 3.

Лекция. Работа редактора с логической основой текста

Практическое занятие. Основы техники безопасности на занятиях. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Тема 4.

Лекция. Баскетбол

Практическое занятие. Техника безопасности игры в баскетбол. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Совершенствование техники бросков и ловля мяча. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

Тема 5.

Лекция. Мини-футбол

Практическое занятие. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

Тема 6.

Лекция. Работа с фактической основой текста

Практическое занятие. Функции фактического материала в тексте. Методика проверки фактов: конкретизация представления факта, уточнение понятия и высказывания, сопоставление фактов, проверка по авторитетным источникам информации. Цифра как вид фактического материала. Требование к ней. Работа со статистикой. Таблицы и выводы

как способ оформления статистических данных. Цитаты, приемы их использования. Точность цитирования и приемы проверки цитат. Работа с аллюзийной цитатой.

Тема 7.

Лекция. Основы стилистической правки

Практическое занятие. Стилистическая правка. Особенности редактирования переводов. Литературное редактирование и рерайтинг. Методика и основные принципы рерайтинга.

Тема 8.

Лекция. Язык СМИ: правовые проблемы. Основы лингвоюридической экспертизы текстов СМИ

Практическое занятие. Понятия «честь», «достоинство» и «деловая репутация». Переход современных СМИ от явного преобладания нейтрального стиля и лексики к преобладанию разговорных черт. Размытость границ между высказываниями, непристойности: проклятие, богохульство, эвфемизм и дисфемизм, жаргонные выражения и ксенофобские прозвища. Способы классификации лексики как эффективный инструмент лингвоюридической экспертизы, затрагивающими честь и достоинство, и высказываниями, в которых те или иные образные средства употреблены для достижения выразительности. Инвектива как способ существования словесной агрессии, воспринимаемый как резкий или табуированный в какой-то социальной группе. Основные виды инвектив в форме.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Вид образовательной технологии	Содержание технологии
проблемная лекция	- лекции, на которой новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. Процесс познания обучающихся в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения
лекция-беседа	- содержание такой лекции подается через серию вопросов, на которые обучающиеся должны отвечать непосредственно в ходе лекции
лекция-дискуссия (интерактивная лекция)	- в данной технологии применяются следующие активные формы обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм
лекция-визуализация	- чтение лекции сводится к связному, развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных материалов, полностью раскрывающему тему данной лекции. Представленная таким образом информация может обеспечить систематизацию имеющихся у обучающихся знаний, создание проблемных ситуаций и возможности их разрешения; демонстрировать разные способы наглядности, что является важным в познавательной и профессиональной деятельности
творческое задание	- деятельность обучающихся, которая приводит к созданию продуктов творчества, которые отличаются новизной, оригинальностью, являются не только субъективно, но и объективно ценностными. Творческие методы обучения - методы активные
круглый стол	– беседа, где участвует небольшие группы обучающихся (5 человек), которые последовательно обсуждают поставленные вопросы
работа в группах (групповой тренинг)	- сравнительно новый метод интерактивного обучения. Различные ситуации, возникающие в группах и являются учебными, игровыми, для обучаемого выступают как вполне реальные ситуации, в которых надо действовать со всей ответственностью за результат действия
мозговой штурм	- творческая (креативная) дискуссия, приводящаяся для того, чтобы получить как можно больше идей решения какой-то проблемы
метод-проектов	- педагогическая технология, ориентированная не на интеграцию фактических знаний, а на их применение и приобретение новых
кейс-метод (кейс-технологии)	- технология, позволяющая применить теоретические знания к решению практических задач; способствует развитию у обучающихся самостоятельного мышления, умения выслушивать и учитывать альтернативную точку зрения, аргументировано высказать свою. С помощью этого метода обучающиеся имеют

	возможность проявить и усовершенствовать аналитические и оценочные навыки, научиться работать в команде, находить наиболее рациональное решение поставленной проблемы
--	---

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Вид образовательной технологии	Содержание технологии
творческое задание	- деятельность обучающихся, которая приводит к созданию продуктов творчества, которые отличаются новизной, оригинальностью, являются не только субъективно, но и объективно ценностными. Творческие методы обучения - методы активные
круглый стол	– беседа, где участвует небольшие группы обучающихся (5 человек), которые последовательно обсуждают поставленные вопросы
работа в группах (групповой тренинг)	- сравнительно новый метод интерактивного обучения. Различные ситуации, возникающие в группах и являются учебными, игровыми, для обучаемого выступают как вполне реальные ситуации, в которых надо действовать со всей ответственностью за результат действия
мозговой штурм	- творческая (креативная) дискуссия, приводящаяся для того, чтобы получить как можно больше идей решения какой-то проблемы
метод-проектов	- педагогическая технология, ориентированная не на интеграцию фактических знаний, а на их применение и приобретение новых
кейс-метод (кейс-технологии)	- технология, позволяющая применить теоретические знания к решению практических задач; способствует развитию у обучающихся самостоятельного мышления, умения выслушивать и учитывать альтернативную точку зрения, аргументировано высказать свою. С помощью этого метода обучающиеся имеют возможность проявить и усовершенствовать аналитические и оценочные навыки, научиться работать в команде, находить наиболее рациональное решение поставленной проблемы

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

Текущий контроль осуществляется в повседневной учебной работе и выражается в систематических наблюдениях преподавателя за учебно-познавательной деятельностью студента на каждом уроке.

Главная цель текущего контроля - оперативное получение объективных данных об уровне знаний студентов и качестве учебно-воспитательной работы на уроке. Полученная во время поурочного наблюдения информация о том, как студенты усваивают учебный материал, как формируются их умения и навыки, помогает преподавателю наметить рациональные методы и приемы учебной работы. Правильно дозировать материал, находить оптимальные формы учебной работы студентов, осуществлять постоянное руководство их учебной деятельностью, активизировать внимание и пробуждать интерес к изучаемому.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Методические указания и материалы по видам занятий по дисциплине «Редактирование медиатекстов»

Вид самостоятельной деятельности	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся
1	2
Информационное сообщение	<p>Цель внеаудиторной самостоятельной работы: подготовка небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии.</p> <p>Специфика работы:</p> <ul style="list-style-type: none">• сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения;• несет новизну;• отражает современный взгляд по определенным проблемам;• отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами;• возможно письменное оформление задания, включающего элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). <p>Регламент времени на озвучивание сообщения: до 5 мин.</p> <p>Роль обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none">• собрать и изучить литературу по теме;• составить план или графическую структуру сообщения;• выделить основные понятия;• ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;• оформить текст письменно (если требуется);

	<ul style="list-style-type: none"> сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок. <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> актуальность темы; соответствие содержания теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; наличие элементов наглядности
Подготовка презентаций	<p>Цель внеаудиторной самостоятельной работы: создание наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint.</p> <p>Специфика работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> работа требует координации навыков обучающегося по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде; создание материалов презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у обучающихся навыки работы на компьютере; материалы-презентации готовятся обучающимися в виде слайдов с использованием программы MicrosoftPowerPoint; в качестве материалов презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций; одной из форм задания может быть реферат-презентация; данная форма выполнения самостоятельной работы отличается от написания реферата и доклада тем, что обучающийся результаты своего исследования представляет в виде презентации; серией слайдов обучающийся передаёт содержание темы своего исследования, её главную проблему и социальную значимость; слайды позволяют значительно структурировать содержание материала и, одновременно, заостряют внимание на логике его изложения; происходит постановка проблемы, определяются цели и задачи, формулируются вероятные подходы её разрешения; слайды презентации должны содержать логические схемы реферируемого материала; обучающийся при выполнении работы может использовать картографический материал, диаграммы, графики, звуковое сопровождение, фотографии, рисунки и др.; каждый слайд должен быть аннотирован, то есть он должен сопровождаться краткими пояснениями того, что он иллюстрирует; во время презентации обучающийся имеет возможность делать комментарии, устно дополнять материал слайдов; после проведения демонстрации слайдов реферата обучающийся должен дать личную оценку социальной значимости изученной проблемной ситуации и ответить на заданные вопросы. <p>Роль обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;

	<ul style="list-style-type: none"> • установить логическую связь между элементами темы; • представить характеристику элементов в краткой форме; • выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы; • оформить работу и предоставить к установленному сроку. <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соответствие содержания теме; • правильная структурированность информации; • наличие логической связи изложенной информации; • эстетичность оформления, его соответствие требованиям; • работа представлена в срок
Составление сводной таблицы	<p>Цель внеаудиторной самостоятельной работы: систематизация объемной информации, которая сводится (обобщается) в рамки таблицы.</p> <p>Специфика работы: формирование структуры таблицы отражает склонность обучающегося к систематизации материала и развивает его умения по структурированию информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • краткость изложения информации характеризует способность к ее свертыванию; • в рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал); • таблицы создаются как помощь в изучении большого объема информации, желая придать ему оптимальную форму для запоминания; • задание чаще всего носит обязательный характер, а его качество оценивается по качеству знаний в процессе контроля; • оформляется письменно. <p>Роль обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучить информацию по теме; • выбрать оптимальную форму таблицы; • информацию представить в сжатом виде и заполнить ею основные графы таблицы; • пользуясь готовой таблицей, эффективно подготовиться к контролю по заданной теме. <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соответствие содержания теме; • логичность структуры таблицы; • правильный отбор информации; • наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации; • соответствие оформления требованиям; • работа сдана в срок
Подготовка диаграммы	<p>Цель внеаудиторной самостоятельной работы: развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т. д.</p> <p>Специфика работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • второстепенные детали описательного характера опускаются; • рисунки носят чаще схематичный характер; • в них выделяются и обозначаются общие элементы, их

	<p>топографическое соотношение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • рисунком может быть отображение действия, что способствует наглядности и, соответственно, лучшему запоминанию алгоритма; • схемы и рисунки широко используются в заданиях на практических занятиях в разделе самостоятельной работы; • эти задания могут даваться всем обучающимся как обязательные для подготовки к практическим занятиям. <p>Роль обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучить информацию по теме; • создать тематическую схему, иллюстрацию, график, диаграмму; • представить на контроль в установленный срок. <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соответствие содержания теме; • правильная структурированность информации; • наличие логической связи изложенной информации; • аккуратность выполнения работы; • творческий подход к выполнению задания; • соблюдение сроков выполнения работ.
Подготовка диаграмм и схем	<p>Цель внеаудиторной самостоятельной работы: развитие умения студента выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т. д.</p> <p>Специфика работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • второстепенные детали описательного характера опускаются; рисунки носят чаще схематичный характер; • в них выделяются и обозначаются общие элементы, их топографическое соотношение; • рисунком может быть отображение действия, что способствует наглядности и, соответственно, лучшему запоминанию алгоритма; • схемы и рисунки широко используются в заданиях на практических занятиях в разделе самостоятельной работы; • эти задания могут даваться всем студентам как обязательные для подготовки к практическим занятиям. <p>Роль обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучить информацию по теме; • создать тематическую схему, иллюстрацию, график, диаграмму; • представить на контроль в установленный срок. <p>Критерии оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соответствие содержания теме; • правильная структурированность информации; • наличие логической связи изложенной информации; • аккуратность выполнения работы; • творческий подход к выполнению задания; • соблюдение сроков выполнения работ.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

по дисциплине ««Элективные курсы по физической культуре и спорту»

»

Вид самостоятельной деятельности	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся
1	2
Круглый стол	<p>Цель: раскрыть широкий спектр мнений по выбранной для обсуждения проблеме с разных точек зрения, обсудить неясные и спорные моменты, связанные с данной проблемой, и достичь консенсуса</p> <p>Задачи: мобилизация и активизация участников на решение конкретных актуальных проблем.</p> <p>Функции коллоквиума:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Персофиницировать информацию (участники во время дискуссии высказывают не общую, а личностную точку зрения). К подобной информации необходимо относиться особенно вдумчиво, выбирая крупинцы ценного и реалистического, сопоставляя их с мнениями других участников (дискутантов). 2. Коммуникативная, что соответствует атмосфере эмоциональной заинтересованности и интеллектуального творчества. <p>Методика организации и проведения «круглого стола»: выделяются три этапа в организации и проведении круглого стола: подготовительный, дискуссионный и завершающий (постдискуссионный).</p> <p><i>1 Подготовительный этап включает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выбор проблемы (проблема должна быть острой, актуальной, имеющей различные пути решения). Выбранная для обсуждения проблема может носить междисциплинарный характер, она должна представлять практический интерес для аудитории с точки зрения развития профессиональных компетенций; • подбор модератора (модератор руководит круглым столом, поэтому должен на высоком уровне владеть искусством создания доверительной атмосферы и поддержания дискуссии, а также методом наращивания информации); • подбор дискутантов. Состав участников круглого стола может быть расширен путём привлечения представителей органов исполнительной власти, профессиональных сообществ и других организационных структур; • подготовка сценария (проведение круглого стола по заранее спланированному сценарию позволяет избежать спонтанности и хаотичности в работе круглого стола). <p>Сценарий предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определение понятийного аппарата (тезауруса); • краткую содержательную вступительную речь модератора, в которой объявляется тема и спектр затрагиваемых в ее рамках проблем, контекст желаемого обсуждения; • перечень вопросов дискуссионного характера (до 15 формулировок); • разработку «домашних заготовок» ответов, подчас противоречивых

	<p>неординарных с использованием репрезентативной выборки информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • заключительную речь модератора. • оснащение помещения стандартным оборудованием (аудиовидеотехникой), а также мультимедийными средствами с целью поддержания деловой и творческой атмосферы; • консультирование участников (позволяет выработать у большинства участников определенные убеждения, которые в дальнейшем будут ими отстаиваться); • подготовка необходимых материалов (на бумажном или электронном носителях): это могут быть статистические данные, материалы экспресс-опроса, проведенного анализа имеющейся информации с целью обеспечения участников и слушателей круглого стола. <p><i>II Дискуссионный этап состоит из:</i> выступления модератора, в котором даётся определение проблем и понятийного аппарата (тезауруса), устанавливается регламент, правила общей технологии занятия в форме круглого стола и информирование об общих правилах коммуникации. К общим правилам коммуникации относятся рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • избегай общих фраз; • ориентируйся на цель (задачу); • умей слушать; • будь активен в беседе; • будь краток; • осуществляй конструктивную критику; • не допускай оскорбительных замечаний в адрес собеседника. <p>Ведущий должен действовать директивно, жёстко ограничивая во времени участников круглого стола.</p> <ul style="list-style-type: none"> • проведения «информационной атаки»: участники высказываются в определённом порядке, оперируя убедительными фактами, иллюстрирующими современное состояние проблемы. • выступления диспутантов и выявления существующих мнений на поставленные вопросы, акцентирования внимания на оригинальные идеи. <p>С целью поддержания остроты дискуссии рекомендуется формулировать дополнительные вопросы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ответов на дискуссионные вопросы; • подведения модератором мини-итогов по выступлениям и дискуссии: формулирование основных выводов о причинах и характере разногласий по исследуемой проблеме, способах их преодоления, о системе мер решения данной проблемы. <p><i>III Завершающий (постдискуссионный) этап включает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подведение заключительных итогов ведущим; • выработку рекомендаций или решений; • установление общих результатов проводимого мероприятия.
Коллоквиум	<p>Коллоквиум – вид учебно-теоретических занятий, представляющий собой групповое обсуждение под руководством преподавателя достаточно широкого круга проблем, например, относительно самостоятельного большого раздела лекционного или практического курса</p> <p>Цель: развитие регуляции учебной деятельности студентов, саморегуляции эмоциональных и мыслительных состояний</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> закрепление, углубление и расширение знаний студентов по самостоятельно изученным вопросам; развитие навыков реферирования, учебного исследования,

	<p>самостоятельной подготовки и выступления с докладом, сообщением; формирование опыта работы с источниками информации, оформление рефератов, докладов, эссе.</p> <p>Функции коллоквиума:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационно-организующая - инициирует самостоятельную работу студентов, предполагает активное участие студентов в освоении учебного курса или первоисточников; - контрольно-обучающая - создаёт условия для диагностики усвоения по определенной теме (ответы на теоретические вопросы, подготовка реферата, доклада, сообщения, контрольные работы и т. д.). <p>Требования к подготовке и проведению коллоквиума:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Минимальное количество часов, отводимое на коллоквиум, не может быть менее 2 часов на одну группу. Как правило, коллоквиум проводится в рамках 2 - 4 часов аудиторного времени. 2. Материал программы учебной дисциплины (часть, раздел, темы), отнесенный к коллоквиуму, должен по трудоемкости освоения 10 студентом составлять 25-30% от всего объема трудозатрат по данной дисциплине и в дальнейшем не выносятся на экзамен. 3. При подготовке к коллоквиуму преподаватель обязан: <ul style="list-style-type: none"> • определить задачи, круг обсуждаемых вопросов, практических заданий, время проведения; • подобрать литературу для студентов; • консультировать обучающихся по ходу подготовки коллоквиума и проверять их готовность; • заранее объявить дату, тему и план коллоквиума. 4. Методическое обеспечение коллоквиума должно содержать следующие обязательные компоненты: <ul style="list-style-type: none"> • формулировки темы и вопросов, заданий по освоению её содержания; • требования к заданиям и умениям, которые должен продемонстрировать обучающийся при освоении содержания данной темы; • списки обязательной и дополнительной литературы, перечень интернет-ресурсов; • терминологический минимум, который должен освоить обучающийся при самостоятельном изучении темы; • методические указания по освоению содержания представленной темы; • разработанный и утвержденный уровень компетенций; • критерии оценки ответов на коллоквиуме. <p>Критерии работы:</p> <p>На коллоквиуме студент должен продемонстрировать, что он:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знает содержание и структуру работы, отдельных её глав и параграфов (если на коллоквиум выносятся отдельный труд); • уяснил логику изложения материала; • умеет выделить узловые идеи и положения; • умеет обобщать материал с помощью схем, таблиц, вопросов и делать записи прочитанного (сделать выписки, составить план, тезисы, аннотацию, резюме, конспект); • видит связь изучаемой теории с практикой; • имеет собственное мнение о прочитанном.
--	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ

по дисциплине ««Элективные курсы по физической культуре и спорту»»

Главная задача контроля заключается в обеспечении высокого уровня знаний студентов, прочности практических навыков.

Контроль непосредственно связан с процессом усвоения знаний. В этом случае он выполняет роль обратной связи.

Вид итогового контроля	Методические рекомендации по подготовке к итоговому контролю
зачет	<p>Зачет проводится устно или письменно по решению преподавателя, в объеме учебной программы. Зачет может быть <i>обычным</i> или <i>дифференцированным</i> (с оценкой).</p> <p>Дифференцированный зачет как форма промежуточного контроля и организации обучения служит приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов учебной программы, сформированных умений и навыков.</p> <p>Преподаватель вправе задать дополнительные вопросы, помогающие выяснить степень знаний обучающегося в пределах учебного материала, вынесенного на зачет.</p> <p>Зачет по дисциплине может проводиться в форме ответов на вопросы, тестирования либо защиты мультимедийного проекта.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа в течение процесса обучения; - непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; - подготовка к ответу на вопросы (при устной или письменной форме проведения дифференцированного зачета). <p>Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем.</p> <p>Результаты сдачи зачета оцениваются</p> <p><i>при обычном зачете:</i> отметками «зачет» или «незачет»;</p> <p><i>при дифференцированном зачете:</i> отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».</p> <p><i>Критерии оценки на зачете:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • степень владения материалом; • осознанность и обобщенный уровень ответа; • свободное оперирование терминами; • умение раскрыть имеющийся у него практический опыт с точки зрения теории; • определение своей позиции и точки зрения в раскрытии различных подходов к рассматриваемой проблеме, умение провести сравнительный анализ разных подходов. <p>Обучающийся, не сдавший зачет, допускается к повторной сдаче после дополнительной самостоятельной подготовки</p>
экзамен	<p>В процессе подготовки к экзамену обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ознакомиться с перечнем вопросов, выносимых на экзамен; 2) повторить, обобщить и систематизировать информацию, полученную

	<p>на протяжении всего учебного года в процессе слушания лекций, чтения учебников, учебных пособий, монографий, сборников научных статей, журналов и газетных публикаций, предлагаемых для углубленного изучения той или иной темы,</p> <p>3) просмотреть: конспекты лекций; конспекты, содержащие основные положения концепций авторов, работы которых изучались во время самостоятельной работы.</p> <p>4) выучить определения основных понятий и категорий.</p> <p>Преподаватель на экзамене проверяет не только уровень запоминания учебного материала, но и умение мыслить, аргументировать, отстаивать определенную позицию, объяснять, передавать заученную дефиницию своими словами.</p> <p>На экзамене преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. Если первые задаются помимо вопросов экзаменационного билета и связаны, как правило, с плохим ответом, то вторые – в рамках билета и направлены на уточнение мысли студента.</p> <p>Критерии оценки на экзамене:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильность ответов на вопросы; - полнота ответа; - степень использования научных и нормативных источников; - умение связывать теорию с практикой; - логика и аргументированность изложения; - грамотное комментирование и приведение примеров; - общая культура речи
--	--

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности.

Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра. (Приложение 1).

Темы рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий

1. История развития волейбола.
2. Основные правила игры в волейбол.
3. Основные приемы игры в волейбол.
4. Баскетбол и его разновидности.
5. История развития баскетбола.
6. Современное состояние баскетбола в России.
7. Техника основных движений и методика обучения ими в баскетболе.
8. История развития футбола.
9. Правила игры в футбол.
10. Техника основных движений и методика обучения ими в футболе.
11. Средства и методы восстановления в спорте.
12. Легкая атлетика и ее разновидности.
13. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.

14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
15. Направления атлетической гимнастики.
16. Комплекс упражнений для определенных групп мышц.
17. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом.
18. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
19. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре.
20. История возникновения фитбол-гимнастики.
21. Классификация упражнений фитбол-гимнастики.
22. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы.
23. История возникновения оздоровительной гимнастики.
24. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА\

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> (дата обращения: 30.05.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 30.05.2022). – Режим доступа: по подписке.
3. Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1162558> (дата обращения: 30.05.2022). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

1. Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д. В. Логинов. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 108 с. - ISBN 978-5-7638-4185-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816591> (дата обращения: 30.05.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/549320> (дата обращения: 30.05.2022). – Режим доступа: по подписке.
3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериге Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/978650> (дата обращения: 30.05.2022). – Режим доступа: по подписке.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]