

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

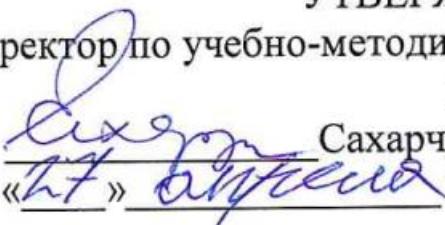
ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 04.09.2025 10:14:41

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a  
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»  
Факультет Социологии и журналистики  
Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе  
  
Сахарчук Е.С.  
«17 » августа 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

Методические рекомендации разработаны на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 524 от 08 июня 2017 г. Зарегистрировано в Минюсте России 29 июня 2017 года № 47219.

Разработчики методических рекомендаций:

МГГЭУ, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры

место работы, занимаемая должность

  
подпись

место работы, занимаемая должность

С.В. Рагулин 13 апреля 2022 г  
Ф.И.О. Дата

Методические рекомендации утверждены на заседании кафедры  
(протокол № 12 от « 13 » апреля 2022г.)

на заседании Учебно-методического совета МГГЭИ  
(протокол № 1 от « 27 » апреля 2022 г.)

Начальник учебно-методического управления  
И.Г. Дмитриева  
« 27 » апреля 2022 г.

Начальник методического отдела  
Д.Е. Гапеенок  
« 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 отпущеных 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, обманых 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 перрайтинг. Методика и основные принципы перрайтинга.

### **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. Извектика как способ существования словесной агрессии, воспринимаемый как резкий или табуированный в какой-то социальной группе. Основные виды извектики в форме.

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

<b>Вид образовательной технологии</b>	<b>Содержание технологии</b>
<b>проблемная лекция</b>	- 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
<b>лекция-беседа</b>	- содержание такой лекции подается через серию вопросов, на которые обучающиеся должны отвечать непосредственно в ходе лекции
<b>лекция-дискуссия (интерактивная лекция)</b>	- в данной технологии применяется следующие активные формы обучения: дискуссия, беседа, демонстрация слайдов или учебных фильмов, мозговой штурм
<b>лекция-визуализация</b>	- 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
<b>творческое задание</b>	- деятельность обучающихся, которая приводит к созданию продуктов творчества, которые отличаются новизною, оригинальностью, являются не только субъективно, но и объективно ценностными. Творческие методы обучения - методы активные
<b>круглый стол</b>	- беседа, где участвует небольшие группы обучающихся (5 человек), которые последовательно обсуждают поставленные вопросы
<b>работа в группах (групповой тренинг)</b>	- 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
<b>мозговой штурм</b>	- творческая (креативная) дискуссия, приводящаяся для того, чтобы получить как можно больше идей решения какой-то проблемы
<b>метод-проектов</b>	- педагогическая технология, ориентированная не на интеграцию фактических знаний, а на их применение и приобретение новых
<b>кейс-метод (кейс-технологии)</b>	- 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»

<b>Вид образовательной технологии</b>	<b>Содержание технологии</b>
<b>творческое задание</b>	- деятельность обучающихся, которая приводит к созданию продуктов творчества, которые отличаются новизною, оригинальностью, являются не только субъективно, но и объективно ценностными. Творческие методы обучения - методы активные
<b>круглый стол</b>	- беседа, где участвует небольшие группы обучающихся (5 человек), которые последовательно обсуждают поставленные вопросы
<b>работа в группах (групповой тренинг)</b>	- 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
<b>мозговой штурм</b>	- творческая (креативная) дискуссия, приводящаяся для того, чтобы получить как можно больше идей решения какой-то проблемы
<b>метод-проектов</b>	- педагогическая технология, ориентированная не на интеграцию фактических знаний, а на их применение и приобретение новых
<b>кейс-метод (кейс-технологии)</b>	- 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»

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

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

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

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

## **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
<b>Круглый стол</b>	<p><b>Цель:</b> 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><b>Задачи:</b> мобилизация и активизация участников на решение конкретных актуальных проблем.</p> <p><b>Функции коллоквиума:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Персофиницировать информацию (участники во время дискуссии высказывают не общую, а личностную точку зрения). К подобной информации необходимо относиться особенно вдумчиво, выбирая крупицы ценного и реалистического, сопоставляя их с мнениями других участников (дискутантов).</li><li>Коммуникативная, что соответствует атмосфере эмоциональной заинтересованности и интеллектуального творчества.</li></ol> <p><b>Методика организации и проведения «круглого стола»:</b> выделяются три этапа в организации и проведении круглого стола: подготовительный, дискуссионный и завершающий (постдискуссионный).</p> <p><i>I Подготовительный этап включает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>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;</li><li>подбор модератора (moderator руководит круглым столом, поэтому должен на высоком уровне владеть искусством создания доверительной атмосферы и поддержания дискуссии, а также методом наращивания информации);</li><li>подбор дискутантов. Состав участников круглого стола может быть расширен путём привлечения представителей органов исполнительной власти, профессиональных сообществ и других организационных структур;</li><li>подготовка сценария (проведение круглого стола по заранее спланированному сценарию позволяет избежать спонтанности и хаотичности в работе круглого стола).</li></ul> <p><b>Сценарий предполагает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>определение понятийного аппарата (тезауруса);</li><li>краткую содержательную вступительную речь модератора, в которой объявляется тема и спектр затрагиваемых в ее рамках проблем, контекст желаемого обсуждения;</li><li>перечень вопросов дискуссионного характера (до 15 формулировок);</li><li>разработку «домашних заготовок» ответов, подчас противоречивых</li></ul>

	<p>неординарных с использованием репрезентативной выборки информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• заключительную речь модератора;</li> <li>• оснащение помещения стандартным оборудованием (аудиовидеотехникой), а также мультимедийными средствами с целью поддержания деловой и творческой атмосферы;</li> <li>• консультирование участников (позволяет выработать у большинства участников определенные убеждения, которые в дальнейшем будут ими отстаиваться);</li> <li>• подготовка необходимых материалов (на бумажном или электронном носителях): это могут быть статистические данные, материалы экспресс-опроса, проведённого анализа имеющейся информации с целью обеспечения участников и слушателей круглого стола.</li> </ul> <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"> <li>• избегай общих фраз;</li> <li>• ориентируйся на цель (задачу);</li> <li>• умей слушать;</li> <li>• будь активен в беседе;</li> <li>• будь краток;</li> <li>• осуществляй конструктивную критику;</li> <li>• не допускай оскорбительных замечаний в адрес собеседника.</li> </ul> <p>Ведущий должен действовать директивно, жёстко ограничивая во времени участников круглого стола.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения «информационной атаки»: участники высказываются в определённом порядке, оперируя убедительными фактами, иллюстрирующими современное состояние проблемы.</li> <li>• выступления дискутантов и выявления существующих мнений на поставленные вопросы, акцентирования внимания на оригинальные идеи. С целью поддержания остроты дискуссии рекомендуется формулировать дополнительные вопросы;</li> <li>• ответов на дискуссионные вопросы;</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><i>III Завершающий (постдискуссионный) этап включает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подведение заключительных итогов ведущим;</li> <li>• выработку рекомендаций или решений;</li> <li>• установление общих результатов проводимого мероприятия.</li> </ul>
<b>Коллоквиум</b>	<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><b>Цель:</b> развитие регуляции учебной деятельности студентов, саморегуляции эмоциональных и мыслительных состояний</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p>закрепление, углубление и расширение знаний студентов по самостоятельно изученным вопросам;</p> <p>развитие навыков реферирования, учебного исследования,</p>

самостоятельной подготовки и выступления с докладом, сообщением; формирование опыта работы с источниками информации, оформление рефератов, докладов, эссе.

**Функции коллоквиума:**

- 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.).

**Требования к подготовке и проведению коллоквиума:**

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 выносится на экзамен.
3. При подготовке к коллоквиуму преподаватель обязан:
  - 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:
  - 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.

**Критерии работы:**

На коллоквиуме студент должен продемонстрировать, что он:

- знает содержание и структуру работы, отдельных её глав и параграфов (если на коллоквиум выносится 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.

<b>Вид итогового контроля</b>	<b>Методические рекомендации по подготовке к итоговому контролю</b>
<b>зачет</b>	<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"><li>- самостоятельная работа в течение процесса обучения;</li><li>- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;</li><li>- подготовка к ответу на вопросы (при устной или письменной форме проведения дифференцированного зачета).</li></ul> <p>Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем.</p> <p>Результаты сдачи зачета оцениваются</p> <p><i>при обычном зачете</i>:</p> <p>отметками «зачет» или «незачет»;</p> <p><i>при дифференциированном зачете</i>:</p> <p>отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».</p> <p><i>Критерии оценки на зачете</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• степень владения материалом;</li><li>• осознанность и обобщенный уровень ответа;</li><li>• свободное оперирование терминами;</li><li>• умение раскрыть имеющийся у него практический опыт с точки зрения теории;</li><li>• определение своей позиции и точки зрения в раскрытии различных подходов к рассматриваемой проблеме, умение провести сравнительный анализ разных подходов.</li></ul> <p>Обучающийся, не сдавший зачет, допускается к повторной сдаче после дополнительной самостоятельной подготовки</p>
<b>экзамен</b>	<p>В процессе подготовки к экзамену обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) ознакомиться с перечнем вопросов, выносимых на экзамен;</li><li>2) повторить, обобщить и систематизировать информацию, полученную</li></ol>

	<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"> <li>- правильность ответов на вопросы;</li> <li>- полнота ответа;</li> <li>- степень использования научных и нормативных источников;</li> <li>- умение связывать теорию с практикой;</li> <li>- логика и аргументированность изложения;</li> <li>- грамотное комментирование и приведение примеров;</li> <li>- общая культура речи</li> </ul>
--	--

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/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.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 / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск: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