

Программу составил Котов Юрий Викторович

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС:

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО
НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 46.03.01 История (УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА)

Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «08» октября 2020 г. № 1291

составлена на основании учебного плана:

направления 46.03.01 «История» (направленность (профиль) «Археология»)

Утверждена рабочая программа дисциплины на заседании учебно-методического совета протокол № ____ от «_____» _____
20 ____ г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН**
- 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ;**
 - 2.1. ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ;**
 - 2.2. ДИСЦИПЛИНЫ И ПРАКТИКИ, ДЛЯ КОТОРЫХ ОСВОЕНИЕ ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) НЕОБХОДИМО КАК ПРЕДШЕСТВУЮЩЕЕ;**
- 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ;**
- 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ);**
- 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ;**
- 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ;**
 - 6.1. ИНДИКАТОРЫ 1 УРОВНЯ;**
 - 6.2. ИНДИКАТОРЫ 2 УРОВНЯ;**
 - 6.3. ИНДИКАТОРЫ 3 УРОВНЯ;**
- 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ);**
 - 8.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА;**
 - 8.1.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА;**
 - 8.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА;**
 - 8.2. ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ;**
 - 8.3. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ;**
- 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

Приложение 1 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Приложение 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины (модуля) является формирование общекультурных (универсальных) и профессиональных компетенций необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развития способности к физическому самосовершенствованию.

Получение иметь целостного представления о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности, об основах укрепления физического, психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений по методике самостоятельных занятий физическими упражнениями, как в профессиональной, так и в повседневной деятельности. Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражения интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого обучающегося.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.08.01 Академические часы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» являются обязательными для освоения всеми обучающимися, осваивающими ОП по направлению подготовки 46.03.01 «История»
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины необходима теоретическая подготовка уровня общеобразовательной средней школы по дисциплине «Физическая культура»
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» позволит будущим специалистам понимать роль «Физической культуры» в развитии человека и подготовке специалиста.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикатор 1.1	Знать нормативы физической подготовленности для реализации социальной деятельности
Индикатор 1.2	Знать критерии физической подготовленности к профессиональной деятельности
Индикатор 1.3	Знать эффективные способы и формы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор 2.1	Уметь применять нормативы физической подготовленности для реализации социальной деятельности
Индикатор 2.2	Уметь использовать знание критериев физической подготовленности для реализации профессиональной деятельности
Индикатор 2.3	Уметь применять эффективные способы и формы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор 3.1	Владеть знанием нормативов физической подготовленности с целью полноценной реализации социальной деятельности
Индикатор 3.2	Владеть критериями физической подготовленности к профессиональной деятельности
Индикатор 3.3	Владеть эффективными способами и формами физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
	Тема 2: Основы техники бега на средние и длинные дистанции.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Техника высокого старта и стартовое ускорение.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Техника бега по дистанции.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Финиширование в беге на средние и длинные дистанции	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 6: Основы техники бега на короткие дистанции.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 7: Финиширование в беге на короткие дистанции.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 8: Основы эстафетного бега.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 9: Основы техники легкоатлетических прыжков.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 10: Техника выполнения прыжка в длину	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 11: Кросс	1/1	8	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7

	Тема 12: Эстафета	1/1	8	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
Раздел 2. Лыжная подготовка	Тема 1: Основы техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Подготовка инвентаря к занятиям по лыжной подготовке.	1/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Строевая подготовка с лыжами и на лыжах.	1/1	5	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Методика начального обучения лыжной технике «школа лыжника»	2/1	5	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 6: Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	3/2	5	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 7: Подводящие упражнения для овладения «чувством лыж и снега»	3/2	5	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 8: Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи.	3/2	5	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 9: Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двушажный, одновременный двухшажный.	3/2	5	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)	Тема 1: Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Стойки и перемещения и их сочетания.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Учебная игра.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 6: Учебная игра с заданием в игре по технике.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 7: Сочетание сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 8: Учебная игра с заданием в игре по технике.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7

	Тема 9: Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 10: Учебная игра с заданием в игре по технике.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 11: Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 12: Учебная игра с заданием в игре по технике.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 13: Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 14: Учебная игра с заданием в игре по технике.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 15: Нападающий удар в различных вариантах	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 16: Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 17: Учебная игра с полным соблюдением правил.	2/1	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
Раздел 4. Гимнастика	Тема 1: Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Положения и движения головой. Положения рук и движения ими.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Положение и движение ногами.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Основные средства гимнастики.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Общеразвивающие положения и их классификация.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 6: Методика проведения частей занятий (подготовительная, основная, заключительная).	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 7: Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 8: Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 9: Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 10: Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.	3/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).	Тема 1: Обучение базовых шагов аэробики. Basic step -базовый шаг. Шаг вперед, приставить левую, шаг назад, приставить левую.	3/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Grape wine (виноградная лоза) – скрестный шаг в сторону; шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад. Шаг правой в сторону, приставить левую.	3/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Heel touch – касание пола пяткой. Jump - прыжок. Jog бег. Kick взмах не более 90 градусов.	3/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Lung выпад. Leg curl «захлест голени». March естественная ходьба, но большей четкости. Mambo – шаг вперед назад, шаг правой на месте, шаг левой вперед, шаг правой на месте, приставить левую, то же назад.	3/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
Раздел 6. Атлетическая гимнастика	Тема 1: Основы техники безопасности на занятиях по силовой гимнастике. Обучение технике выполнения силовых упражнений.	4/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Распределение силовой нагрузки в течение занятий. Выбор индивидуального ориентира силовой тренировки.	4/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Групповые занятия силовой тренировкой.	4/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 4: Комплекс упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Упражнения на укрепление мышц спины.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 6: Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 7: Повышение уровня развития силовой выносливости.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 8: Корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 9: Силовые упражнения на занятиях по аэробике в преодолении веса собственного тела и его частей, со свободным отягощением: гантели от 1 до 3 кг.	4/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 10: Составление и сдача комплекса упражнений атлетической гимнастики.	4/2	4	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
Раздел 7. Фитбол-аэробика	Тема 1: Обучение шагам фитбол-аэробики. Обучение технике выполнения упражнений фитбол-аэробики.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 2: Обучение технике выполнения упражнений фитбол-аэробики в партере.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 3: Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7

	Тема 4: Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 5: Упражнение на гибкость.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 6: Комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 7: Упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7
	Тема 8: Составление и сдача комплекса упражнений фитбол-аэробики.	4/2	6	УК-7	Л1.1-Л1.3, Л2.1, Л2.5 Э1-Э7

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1	Парное ведение практических занятий по физической культуре (волейбол, аэробика, легкая атлетика). Разбор конкретных ситуаций в различных видах спорта. Технико-практический анализ игры, разбор комплексов оздоровительных упражнений. Ведение «Дневника здоровья».
-----	--

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

6.1. Индикаторы сформированности 1.1 – 1.2 – 1.3

Типовые вопросы для промежуточного контроля в семестре

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

1. Основы техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке.
2. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
3. Технику высокого старта и стартовое ускорение.
4. Технику бега по дистанции.
5. Основы техники бега на короткие дистанции.
6. Основы эстафетного бега.
7. Основы техники легкоатлетических прыжков.
8. Технику выполнения прыжка в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

9. Основы техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
10. Методику начального обучения лыжной технике «школа лыжника».
11. Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)

12. Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол.
13. Правила игры в волейбол.

Раздел 4. Гимнастика

14. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.
15. Правила подготовки мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
16. Общеразвивающие положения и их классификация.
17. Методика проведения частей занятий (подготовительная, основная, заключительная).
18. Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.
19. Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.
20. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.
21. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

22. Основные базовые шаги аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

23. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.
24. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
25. Порядок распределение силовой нагрузки в течение занятий.
26. Упражнения на укрепление мышц спины.
27. Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.
28. Способы корректировки фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.
29. Правила составления комплекса упражнений атлетической гимнастики.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

30. Основные шаги фитбол-аэробики.
31. Технику выполнения упражнений фитбол-аэробики.
32. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.
33. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
34. Упражнение на гибкость.
35. Комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
36. Упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

6.2. Индикаторы сформированности 2.1. – 2.2. – 2.3

Примерные темы для семинарских занятий в семестре

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

37. Выполнять бег на средние и длинные дистанции.
38. Выполнять высокий старт и стартовое ускорение.
39. Выполнять бег по дистанции.

40. Выполнять бег на короткие дистанции.
41. Принимать участие в эстафетном беге.
42. Выполнять легкоатлетические прыжки.
43. Выполнять прыжки в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

44. Готовить инвентарь к занятиям по лыжной подготовке
45. Выполнять повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.
46. Выполнять упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи.
47. Выполнять классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).

48. Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача.
49. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача.
50. Сочетание сверху и снизу в опорном положении. подача на точность.
51. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.
52. Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего.
53. Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование.
54. Нападающий удар в различных вариантах
55. Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар.

Раздел 4. Гимнастика

56. Положения и движения головой.
57. Положения рук и движения ими.
58. Положение и движение ногами.
59. Составлять комплекс общих развивающих упражнений на месте.
60. составлять комплекс общих развивающих упражнений в движении.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

61. Выполнять основные базовые шаги аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

62. Уметь готовить место для занятий атлетической гимнастикой.
63. Делать выбор индивидуального ориентира силовой тренировки.
64. Упражнения на укрепление мышц спины.
65. Выполнять комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.
66. Проводить корректировку фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.
67. Составлять комплекс упражнений атлетической гимнастики.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

68. Выполнять основные шаги фитбол-аэробики.
69. Выполнять упражнения фитбол-аэробики.
70. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.
71. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
72. Упражнения на гибкость.
73. Выполнять комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
74. Выполнять упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

6.3. Индикаторы сформированности 3.1.- 3.2. – 3.3.

Примерные задания для сдачи зачета

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

1. Техникой бега на средние и длинные дистанции.
2. Техникой высокого старта и стартовое ускорение.
3. Техникой бега по дистанции.
4. Техникой бега на короткие дистанции.

5. Техниккой участия в эстафетном беге.
6. Техниккой выполнения легкоатлетических прыжков.
7. Техниккой выполнения прыжков в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

8. Владеть техниккой выполнения поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком.
9. Упражнениями для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи.
10. Владеть техниккой выполнения классических лыжных ходов: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный.
11. Владеть чувством лыж и снега.

Раздел 4. Гимнастика

12. Основными средствами гимнастики.
13. Основными средствами развития координации, гибкости, силовых способностей и других физических качеств.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

1. Основными средствами базовой классической аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

2. Комплексом упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей.
3. Техниккой выполнения упражнений на укрепление мышц спины.
4. Техниккой выполнения комплекса упражнений на формирование рельефа телосложения.
5. Техниккой корректировки фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

6. Основными движениями фитбол-аэробики.
7. Техниккой выполнения упражнений фитбол-аэробики.
8. Комплексом упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса
9. Комплексом упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
10. Упражнениями на гибкость.
11. Комплексом упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
12. Упражнениями на снятие напряжения отдельных групп мышц.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 1 «Фонд оценочных средств». Методические материалы к рабочей программе (модулю) дисциплины приведены в Приложении 2

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
ЛП.1	Под редакцией: Зюкина А.В., Шелковой Л.Н., Габова М.В	Физическая культура и спорт: учебное пособие ЭБС: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И.	100%

			Герцена (РГПУ), 2018	
Л1.2	Каткова А. М. , Храмцова А . И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие ЭБС: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981	Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018	100%
Л1.3	Мельникова Н. Ю. , Трескин А. В.	История физической культуры и спорта: учебник ЭБС: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389	Москва: Спорт, 2017	100%
8.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	Черкасова И.В., Богданов О.	Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза	М.Берлин: Директ-Медиа 2015 г.	100% http://biblioclub.ru/
Л2.2	Шулятьев В.М., Побыванец В.	Физическая культура студента	Москва: Российский университет дружбы народов 2012 г.	100% http://biblioclub.ru/
Л2.3	Кузьменко Г.А., Эссеббар К.	Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса	Москва: МПГУ; Издательство «Прометей» 2013 г.	100% http://biblioclub.ru/
Л2.4	Чеснова Е.Л.	Физическая культура	Москва: Директ-Медиа, 2013 г.	100% http://biblioclub.ru/
Л2.5	Кислицын Ю.Л., Побыванец В., Бурмистров В.	Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов 2013 г.	100% http://biblioclub.ru/
8.2. Электронные образовательные ресурсы				
Э1	«Университетская библиотека on-line» http://biblioclub.ru/			
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ http://lib.sportedu.ru			
Э3	Электронный ресурс для самостоятельной работы обучающихся http://www.fizkult-ura.ru/			
Э4	Электронный ресурс для мотивации обучающихся http://geekrunner.org/			
Э5	http://www.fittrends.ru/			
Э6	http://fitnessdb.ru/			
Э7	https://justsport.info/			
8.3. Программное обеспечение				
Microsoft office				

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал. Волейбольные сетки (1 с металлическими тросами). Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи. Волейбольные мячи.

Перекладина гимнастическая (пристеночная), Стенка гимнастическая, Скамейка гимнастическая жесткая. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: малый мяч, футбольные. Мат гимнастический. Кегли. Обручи. Мини-ворота футбольные. Тренировочная форма для двухсторонней игры. Тренировочная форма для соревнований. Свисток.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный академический университет гуманитарных наук»
(ГАУГН)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**По дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту»**

Направление подготовки 46.03.01 «История»

Направленность (профиль) «Археология»

(уровень бакалавриата)

Форма подготовки очная

Раздел 1 Индикаторы достижения и формирования процедуры оценивания компетенций в процессе освоения ОП

Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции		Процедура оценивания
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Индикатор 1.1	Знать теоретико-методологические основы культурологии	Вопросы для промежуточного контроля
	Индикатор 1.2	Знать основные категории, атрибутивные для культурологического знания	
	Индикатор 1.3	Знать концепции, связанные с изучением культурных форм, процессов и практик.	
	Индикатор 2.1	Уметь использовать теоретико-методологические основы культурологии в профессиональной деятельности в сфере культуры	Семинары
	Индикатор 2.2	Уметь применять основные категории, атрибутивные для культурологического знания, в профессиональной деятельности в сфере культуры	
	Индикатор 2.3	Уметь использовать концепции, связанные с изучением культурных форм, процессов и практик, в деятельности в сфере социокультурного проектирования	
	Индикатор 3.1	Владеть теоретико-методологическими основами культурологии для их использования в профессиональной деятельности в сфере культуры	Рефераты Контрольные вопросы
	Индикатор 3.2	Владеть основными категориями, атрибутивными для культурологического знания, - с целью их применения в профессиональной деятельности в сфере культуры	
	Индикатор 3.3	Владеть знанием концепций, связанных с изучением культурных форм, процессов и практик, с целью их использования в деятельности в сфере социокультурного проектирования	
Итоговый контроль по дисциплине по очной форме обучения		Зачет в первом, втором, третьем, четвертом семестрах	

Раздел 2 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины ¹	Коды и формулировки компетенций
1.	Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Раздел 2. Лыжная подготовка	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

¹ Наименование Разделов дисциплины в соответствии с рабочей программой дисциплины.

3.	Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4.	Раздел 4. Гимнастика	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5.	Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6.	Раздел 6. Атлетическая гимнастика	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7.	Раздел 7. Фитбол-аэробика	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Раздел 3 Разделы дисциплины участвующие в формировании компетенций

3.1. Типовые требования для промежуточного контроля в семестре:

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

Основы техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке.
 Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
 Технику высокого старта и стартовое ускорение.

Технику бега по дистанции.
 Основы техники бега на короткие дистанции.
 Основы эстафетного бега.
 Основы техники легкоатлетических прыжков.
 Технику выполнения прыжка в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

Основы техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
 Методику начального обучения лыжной технике «школа лыжника».
 Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)

Основы техники безопасности на занятиях по игре в волейбол.
 Правила игры в волейбол.

Раздел 4. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.
 Правила подготовки мест занятий и меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
 Общеразвивающие положения и их классификация.
 Методика проведения частей занятий (подготовительная, основная, заключительная).
 Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте.
 Составление комплекса общих развивающих упражнений в движении.
 Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических

качеств.

Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

Основные базовые шаги аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.

Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.

Порядок распределение силовой нагрузки в течение занятий.

Упражнения на укрепление мышц спины.

Комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.

Способы корректировки фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Правила составления комплекса упражнений атлетической гимнастики.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

Основные шаги фитбол-аэробики.

Технику выполнения упражнений фитбол-аэробики.

Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.

Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.

Упражнение на гибкость.

Комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.

Упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

3.2. Примерные темы для обсуждений на занятиях в семестре

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка

1. Выполнять бег на средние и длинные дистанции.
2. Выполнять высокий старт и стартовое ускорение.
3. Выполнять бег по дистанции.
4. Выполнять бег на короткие дистанции.
5. Принимать участие в эстафетном беге.
6. Выполнять легкоатлетические прыжки.
7. Выполнять прыжки в длину

Раздел 2. Лыжная подготовка

8. Готовить инвентарь к занятиям по лыжной подготовке
9. Выполнять повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.
10. Выполнять упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи.
11. Выполнять классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).

12. Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача.
13. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача.
14. Сочетание сверху и снизу в опорном положении. подача на точность.
15. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар.
16. Прием и передача мяча в движении. Выполнение нападающего удара с передачи мяча связующего.
17. Нападающий удар с переводом. Индивидуальное блокирование.
18. Нападающий удар в различных вариантах
19. Групповое блокирование (вдвоем). Боковой нападающий удар.

Раздел 4. Гимнастика

20. Положения и движения головой.
21. Положения рук и движения ими.

22. Положение и движение ногами.
23. Составлять комплекс общих развивающих упражнений на месте.
24. составлять комплекс общих развивающих упражнений в движении.

Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).

25. Выполнять основные базовые шаги аэробики.

Раздел 6. Атлетическая гимнастика

26. Уметь готовить место для занятий атлетической гимнастикой.
27. Делать выбор индивидуального ориентира силовой тренировки.
28. Упражнения на укрепление мышц спины.
29. Выполнять комплекс упражнений на формирование рельефа телосложения.
30. Проводить корректировку фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.
31. Составлять комплекс упражнений атлетической гимнастики.

Раздел 7. Фитбол-аэробика

32. Выполнять основные шаги фитбол-аэробики.
33. Выполнять упражнения фитбол-аэробики.
34. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса.
35. Выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.
36. Упражнения на гибкость.
37. Выполнять комплексы упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.
38. Выполнять упражнения на снятие напряжения отдельных групп мышц.

3.3. Примерные требования для сдачи зачета

Примерные вопросы для зачета	Перечень кодов компетенций
<p>Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка</p> <p>Техникой бега на средние и длинные дистанции. Техникой высокого старта и стартовое ускорение. Техникой бега по дистанции. Техникой бега на короткие дистанции. Техникой участия в эстафетном беге. Техникой выполнения легкоатлетических прыжков. Техникой выполнения прыжков в длину</p> <p>Раздел 2. Лыжная подготовка</p> <p>Владеть техникой выполнения поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком. Упражнениями для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи. Владеть техникой выполнения классических лыжных ходов: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный. Владеть чувством лыж и снега.</p> <p>Раздел 4. Гимнастика</p> <p>Основными средствами гимнастики. Основными средствами развития координации, гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>Раздел 5. Фитнес (классическая базовая аэробика).</p> <p>Основными средствами базовой классической аэробики.</p>	<p>УК-7</p>

<p>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</p> <p>Комплексом упражнений на развитие силы верхних и нижних конечностей. Техникой выполнения упражнений на укрепление мышц спины. Техникой выполнения комплекса упражнений на формирование рельефа телосложения. Техникой корректировки фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.</p> <p>Раздел 7. Фитбол-аэробика</p> <p>Основными движениями фитбол-аэробики. Техникой выполнения упражнений фитбол-аэробики. Комплексом упражнений на укрепление мышц спины и верхнего плечевого пояса Комплексом упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей. Упражнениями на гибкость. Комплексом упражнений на растягивание мышц или же чередование состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Упражнениями на снятие напряжения отдельных групп мышц.</p>	
---	--

Раздел 4 Шкала и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценка	Проявление компетенции	Описание
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	-	Ставится обучающемуся, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	ЗНАТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора
ХОРОШО	ЗНАТЬ, УМЕТЬ	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности
ОТЛИЧНО	ЗНАТЬ,	Ставится обучающемуся, овладевшему элементами

	УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ	компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
ЗАЧТЕНО	ЗНАТЬ	Соответствует критериям оценок от «удовлетворительно» выше
НЕ ЗАЧТЕНО	-	Соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный академический университет гуманитарных наук»
(ГАУГН)**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**По дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту»**

Направление подготовки 46.03.01 «История»

Направленность (профиль) «Археология»

(уровень бакалавриата)

Форма подготовки очная

Методические материалы и рекомендации для самостоятельной работы

1. Реферат: методические указания для написания и оформления

Реферат – это жанр научного текста, предполагающий осмысление и краткое изложение реферируемого текста (научного источника) в соответствии с выбранной автором темой.

Процесс работы над рефератом включает в себя ряд обязательных процедур:

- выбор темы;
- изучение темы;
- изложение текста реферата и его оформление.

Особое внимание следует уделить разработке *концепции и плана* реферата, которые должны в полной мере раскрывать тему реферата.

Необходимо помнить, что *концепция* – это определенный способ понимания, точка зрения на предмет или явление. Соответственно, это предполагает выбор конкретных методологических оснований, вытекающих из системы взглядов и теоретических положений, которые позволят полноценно раскрыть изучаемые проблемы.

План реферата должен в сжатой, лаконичной форме отражать логику раскрытия темы и соответствовать избранной концепции.

При написании реферата может быть использована научная литература, относящаяся к его теме (в том числе интернет-источники), но с обязательным включением в список использованной литературы и в сноски.

Требования к оформлению реферата:

1. Общий объем работы должен составлять от 25 до 30 страниц машинописного текста с расположением строк через полтора интервала.

2. *Структура реферата:*

- титульный лист;
- оглавление (содержание);
- введение (2-3 страницы);
- основная часть (от 22 до 24 страниц);
- заключение (2 страницы);
- список использованной литературы и источников, расположенных в алфавитном порядке (10-12 наименований);
- приложения (если они необходимы).

3. Реферат должен быть пронумерован, начиная с титульного листа. Цифра, обозначающая порядковый номер страницы, ставится в правой части ее нижнего поля (на титульном листе цифра не ставится).

Каждая глава, а также введение и заключение начинаются с новой страницы. Все листы реферата подшиваются (сброшюровываются).

Текст печатается на одной стороне белой бумаги формата А-4 (210x297 мм).

Расположение текста на странице должно укладываться в следующие границы: левое поле – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Шрифт текста – Times New Roman, 14 кегль. Текст должен быть отформатирован по ширине страницы с применением автоматического переноса слов. Абзац – 1,27 мм; междустрочный интервал – полуторный или «точно» – 21 пт.

4. Сноски в тексте даются постранично (не концевые).

5. Список использованной литературы составляется по алфавиту и должен соответствовать требованиям библиографического описания (см. п. 4 Приложения).

Ответственность за содержание текста реферата, точность приведенных данных и цитат несет его автор, т.е. обучающийся, выполнивший работу.

Текст реферата подписывается. Дата и личная подпись ставятся на последней странице (после списка использованной литературы).

Оценка реферата

Реферат сдается в установленные сроки. Проверка и защита реферата завершается оценкой. Реферат *оценивается* по пятибальной системе.

Критерии оценки:

- соответствие содержания реферата утвержденной теме;
- выполнение поставленных целей и задач;
- актуальность темы реферата, его практическая значимость;
- самостоятельность выполнения реферата;
- оформление работы.

Если реферат не сдается в установленный срок, это может стать причиной снижения оценки на зачете или экзамене по дисциплине, в рамках освоения которой была написана данная работа.

2. Эссе: методические указания для написания и оформления

Эссе – это письменная самостоятельная работа, выполненная в рамках освоения конкретной учебной дисциплины, написанная на утвержденную тему, предполагающую трактовку избранной проблемы не в систематизированном научном виде, а в свободной форме.

Структура эссе:

- вступление (описание актуальности, значимости избранной проблемы);
- основная часть (раскрытие заявленной темы, основанное на аргументации; автор высказывает свое мнение и приводит позиции, существующие в поле научных исследований в отношении избранной проблемы).
- заключение (обобщение суждений, изложенных в основной части, формулирование выводов, основанных на авторской позиции в отношении заявленной проблемы).

Требования к оформлению эссе:

1. Общий объем работы должен составлять от 7 до 10 страниц машинописного текста с расположением строк через полтора интервала.

2. *Структура эссе:*

- титульный лист;
- вступление (0,5 страницы);
- основная часть (от 6 до 9 страниц);
- заключение (0,5 страницы);
- список использованной литературы (5-7 наименований);
- приложения (если они необходимы).

3. Эссе должно быть пронумеровано, начиная с титульного листа. Цифра, обозначающая порядковый номер страницы, ставится в правой части ее нижнего поля (на титульном листе цифра не ставится).

Вступление (вводная часть) и заключение эссе *не выделяются* заголовками, а также *не располагаются* на отдельных страницах). Все листы эссе подшиваются (сброшюровываются).

Текст эссе печатается на одной стороне белой бумаги формата А-4 (210x297 мм).

Расположение текста на странице должно укладываться в следующие границы: левое поле – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Шрифт текста – Times New Roman, 14 кегль. Текст должен быть отформатирован по ширине страницы с применением автоматического переноса слов. Абзац – 1,27 мм; междустрочный интервал – полуторный или «точно» – 21 пт.

4. Сноски в тексте даются постранично (не концевые).

5. Список использованной литературы составляется по алфавиту и должен соответствовать требованиям библиографического описания (*см. п. 4 Приложения*).

Ответственность за содержание текста эссе, точность приведенных данных и цитат несет его автор, т.е. обучающийся, выполнивший работу.

Текст эссе подписывается. Дата и личная подпись автора ставятся на последней странице (после списка использованной литературы).

Оценка эссе

Эссе сдается в установленные сроки. Проверка эссе завершается оценкой.

Эссе *оценивается* по пятибалльной системе.

Критерии оценки:

- соответствие содержания эссе утвержденной теме;
- выполнение поставленных целей и задач;
- актуальность темы эссе;
- самостоятельность выполнения эссе;
- оформление работы.

Если эссе не сдается в установленный срок, это может стать причиной снижения оценки на защите или экзамене по дисциплине, в рамках освоения которой была написана данная работа.

3. Курсовая работа: методические указания к написанию и оформлению

Курсовая работа – это вид учебной и научно-исследовательской самостоятельной работы обучающегося. В рамках курсовой работы обучающийся самостоятельно, под руководством преподавателя – научного руководителя – проводит исследование по теме, соответствующей осваиваемой учебной дисциплине (модулю, практике), предложенной и утвержденной на заседании кафедры.

Основная цель выполнения курсовой работы заключается в овладении обучающимся навыками исследовательской работы в процессе самостоятельной постановки научной проблемы, определения ее объектно-предметной сферы, формулирования цели и задач, а также выбора методов исследования заявленной проблемы.

Основные этапы выполнения курсовой работы

1. Утверждение темы курсовой работы на заседании кафедры.
2. Подбор и анализ научной литературы по теме курсовой работы.
3. Составление (на основе анализа научной литературы) рабочего плана курсовой работы, формирование структуры работы, согласование плана и структуры с научным руководителем.
4. Проведение исследования.
5. Оформление текста курсовой работы.
6. Подготовка к защите и защита курсовой работы.

В процессе написания *курсовой работы* для обучающихся проводятся групповые или индивидуальные консультации (с научным руководителем, преподавателями кафедры).

Требования к содержанию курсовой работы

Структура курсовой работы:

- введение;
- две-четыре главы (по 2-3 параграфа в каждой);
- заключение;

- список использованной литературы;
- приложения (если они необходимы).

Изложение *содержания курсовой работы* должно отвечать общим требованиям написания научной работы (использование научного аппарата исследования, правильное оформление цитат и других сведений, содержащихся в научной литературе).

Во «*Введении*» (2-3 страницы) обосновывается выбор темы, ее актуальность, определяются объект и предмет исследования, формируются цели, задачи, структура работы. Кратко следует раскрыть степень разработанности избранной для курсовой работы проблемы в научной литературе, отметить особенности применяемой в ней методологии исследования, охарактеризовать ее теоретическую и эмпирическую базу, практическую ценность.

Первая глава курсовой работы, как правило, содержит теоретический и аналитико-прикладной материал. Это результат освоения обучающимся научных источников, отражающих отечественный и зарубежный опыт исследования проблемы, заявленной в курсовой работе.

Основные теоретические положения и выводы желательно иллюстрировать цифровыми данными и статистическими данными из соответствующих справочных изданий, монографий, журнальных статей и других источников. В данной части работы обучающийся должен показать следующие навыки: способность критически подходить к рассмотрению избранной проблемы, умение обобщать, анализировать и систематизировать собранный материал, раскрывать основные вопросы изучаемой проблемы.

В *следующих главах* и параграфах рассматриваются практические вопросы курсовой работы. Предлагаются возможные решения проблемных ситуаций, рассматриваемых в курсовой работе. Важен критический разбор сформулированных в работе вопросов и аргументация предлагаемых решений. Изложение должно быть последовательным и логичным.

Следует обратить внимание на *стилистику, язык работы, ее оформление*.

Цифровой материал приводится в виде аналитических таблиц, для наглядности рекомендуется строить схемы и графики. Все таблицы, схемы и графики следует нумеровать. Разделы работы должны быть взаимосвязаны. Поэтому особое внимание нужно обращать на логические переходы от одной главы к другой, от параграфа к параграфу. Каждая глава должна завершаться *выводами*.

В разделе «*Заключение*» следует сформулировать *общие выводы* и кратко изложить предложения и рекомендации, связанные с избранной для курсовой работы проблемой.

После «*Заключения*» приводится *список использованной литературы* (с соблюдением всех стандартов библиографического оформления) и *приложения*.

Приложения могут включать в себя исходные данные, графический материал и т.п.

Правила оформления курсовой работы

Курсовая работа включает следующие разделы:

- Титульный лист
- Оглавление (содержание) работы
- Введение
- Главы (2-4, по 2-3 параграфа в каждой)
- Заключение
- Список использованной литературы

Приложения (включают практический материал, использованный в работе, если он не размещен в тексте в соответствии с логикой изложения результатов проведенного исследования).

3. Текст курсовой работы должен быть пронумерован, начиная с титульного листа. Цифра, обозначающая порядковый номер страницы, ставится в правой части ее нижнего поля (на титульном листе цифра не ставится).

Текст курсовой работы печатается на одной стороне белой бумаги формата А-4 (210x297 мм).

Расположение текста на странице должно укладываться в следующие границы: левое поле – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм. Шрифт текста – Times New Roman, 14 кегль. Текст должен быть отформатирован по ширине страницы с применением автоматического переноса слов. Абзац – 1,27 мм; междустрочный интервал – полуторный или «точно» – 21 пт.

Каждый раздел в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с названиями в разделе «Содержание» (оглавление) работы.

Введение, каждая новая глава, заключение и список использованной литературы начинаются с новой страницы.

Название глав и параграфов печатается полужирным шрифтом по центру, прописными буквами, точка в конце заголовка не ставится. Заголовки глав нумеруются арабскими цифрами с точкой (ГЛАВА 1.; ГЛАВА 2.; ...), параграфов – двумя арабскими цифрами (1.1.; 1.2.; 1.3. и т.д.).

Заголовки не подчеркиваются, в них не используются переносы. Расстояние между строкой заголовка и последующим текстом должно соответствовать двум междустрочным интервалам. Расстояние между заголовками главы и параграфа соответствует одному междустрочному интервалу. Данные правила соблюдаются и в других разделах курсовой работы – введении, заключении, списке использованной литературы и приложениях).

Таблицы, рисунки (графический и другой иллюстративный материал) обычно помещаются в тексте курсовой работы после ссылки на них. Они должны иметь название и соответствующий порядковый номер.

Все иллюстрации (фотографии, рисунки, чертежи, графики, диаграммы и т.д.) обозначаются сокращенно словом «Рис.», которое пишется под иллюстрацией и нумеруется арабскими цифрами в рамках раздела. Например, «Рис. 2.1.» (первый рисунок второй главы). Под рисунком по центру размещается его наименование и поясняющие надписи.

Таблицы нумеруются так же, как рисунки. Слово «Таблица» пишется сверху, с правой стороны над таблицей. Ниже слова «Таблица» помещают наименование или заголовок таблицы. Таблицы и иллюстрации располагают сразу же после ссылки на них в тексте. Высота строк должна быть не менее 8 мм.

Не рекомендуется переносить таблицы и рисунки с одной страницы на другую, тем более недопустимо разрывать заголовок с таблицей и рисунком, помещая их на разных страницах. Номер формулы проставляется в круглых скобках справа от нее.

Приложения должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами. Заголовок каждого приложения должен оформляться следующим образом: слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», его порядковый номер и тематический заголовок, отражающий содержание данного приложения. На все приложения в тексте курсовой работы делаются ссылки.

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

В тексте работы должны быть обязательно приведены *ссылки* на источники литературы (цитаты, цифровые и графические материалы, взятые из соответствующих источников, сопровождаются ссылками на них). Эти *ссылки* должны быть сделаны в виде *сносок*. Сноски в тексте даются постранично (не конечные). Требования к оформлению сносок изложены в п. 4 Приложения.

Соотношение оригинального текста с цитируемым, а также некорректное заимствование «чужого» текста, обусловленное отсутствием ссылок на источник заимствования, либо нарушением утвержденных стандартов в их оформлении, устанавливается при проверке текста курсовой работы посредством программы «Антиплагиат», а также качественным анализом работы, осуществленным ее научным руководителем. Эта процедура является обязательной, она проводится на кафедре (факультете) в период получения обучающимся допуска курсовой работы к защите.

Общий объем работы – 30-35 страниц машинописного текста. Количество страниц *Приложения* в общий объем работы не включается.

5. Список использованной литературы должен быть составлен по алфавиту и соответствовать требованиям библиографического описания (см. п. 4 Приложения).

Список использованной литературы и других источников составляется в определенной последовательности:

1. Законы, постановления правительства и Государственной думы.

2. Нормативные акты, инструктивные материалы, официальные источники
3. Специальная литература - в алфавитном порядке по фамилиям авторов или названиям, если на титульном листе книги автора нет (монографии, статьи).
4. Периодические издания с указанием года и месяца журналов и газет (если статьи из них не приведены в предыдущем разделе списка литературы).

Ответственность за содержание текста курсовой работы, точность приведенных данных и цитат несет ее автор, т.е. обучающийся, выполнивший работу.

Курсовая работа должна быть подписана обучающимся.

Порядок представления и публичной защиты курсовой работы

1. Электронная версия выполненной курсовой работы загружается обучающимся в электронно-образовательную среду Университета.
2. Окончательная версия выполненной, оформленной и подписанной обучающимся работы представляется научному руководителю за две недели до защиты. Научный руководитель проверяет ее и решает вопрос о возможности и сроке защиты. Научный руководитель ставит свою личную подпись на титульном листе курсовой работы.
3. Точная дата проведения защиты курсовых работ утверждается распоряжением декана факультета и доводится до сведения обучающихся.
4. Защита курсовой проводится с целью проверки качества подготовки обучающихся, их навыков и умений излагать основные результаты исследования и вести публичные дискуссии.
5. Состав комиссии для проведения процедуры защиты курсовых работ утверждается приказом ректора.

Оценка курсовой работы

Курсовая работа сдается в установленные сроки. Проверка и защита курсовой работы завершается оценкой, которая вносится в зачетную книжку и аттестационную ведомость.

Полное название курсовой работы вносится в зачетную книжку обучающегося и в приложение к диплому.

Курсовая работа *оценивается* по пятибальной системе согласно следующим критериям:

- соответствие содержания курсовой работы утвержденной теме;
- выполнение поставленных целей и задач;
- оригинальность и новизна курсовой работы;
- практическая ценность курсовой работы;
- самостоятельность выполнения курсовой работы;
- оформление работы.

Если курсовая работа не сдается в установленный срок, это приравнивается к неявке на экзамен. Обучающийся, получивший неудовлетворительную оценку за работу, считается имеющим академическую задолженность.

4. Библиографический аппарат: методические указания к оформлению

Список использованной литературы (правила и порядок оформления)

1. Список использованной литературы формируется в алфавитном порядке, с учетом требований к ссылкам на текстовые источники, принадлежащие к разным жанрам научного текста.
2. Список использованной литературы и других источников составляется в определенной последовательности:

- Законы, постановления правительства и Государственной думы.
- Нормативные акты, инструктивные материалы, официальные источники.
- Специальная литература в алфавитном порядке по фамилиям авторов или названиям, если на титульном листе книги автора нет (монографии, статьи).
- Периодические издания с указанием года и месяца журналов и газет (если статьи из них не приведены в предыдущем разделе списка литературы).

Принципы цитирования

- Цитаты — это форма фактического материала.
- Цитаты должны органично включаться в текст научной работы, составляя неотъемлемую часть ее материала.
- Соотношение количества используемых в письменных самостоятельных работах обучающихся цитат и оригинального текста должно быть следующим: не более 1-2 цитат на 3-х страницах.
- Использование цитаты в тексте без упоминания автора цитируемой фразы недопустимо.
- Цитата, точно совпадающая с оригиналом, заключается в кавычки.
- Цитата «пересказанная» используется без кавычек.
- В том и в другом случае ссылка на автора цитаты и источник цитирования обязательна.

Основные виды ссылок

1. Подстрочные ссылки - постраничные, вынесенные из текста (в сноску), располагающиеся внизу полосы документа (*такие сноски оформляются в реферате, эссе, курсовой работе*).
2. Затекстовые (вынесенные за текст документа) виды ссылок.

Оформление подстрочных ссылок

1. Если цитата воспроизводится в оригинале и по первоисточнику, то в сноске указывается автор и источник цитирования.
Бахтин, М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса / М.М. Бахтин. – изд. 2-е. – М.: Худож. лит., 1990. – С. 43.
 2. Если цитата «пересказывается», сноска оформляется следующим образом:
См.: Бахтин, М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса / М.М. Бахтин. – изд. 2-е. – М.: Худож. лит., 1990. – С. 55.
 3. Если цитата воспроизводится по вторичному источнику, то в сноске делается ссылка именно на этот источник.
Цит. по: Бахтин, М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса / М.М. Бахтин. – изд. 2-е. – М.: Худож. лит., 1990. – С. 86.
Возможны варианты: *Цит. по кн.; Цит. по ст.*
При повторных ссылках источник цитирования можно заменить условными обозначениями:
 - *Указ. соч.*
 - *Цит. соч.*
 - *Там же.*
- В ссылке на другую страницу к данным указаниям добавляется соответствующий номер страницы.

Оформление затекстовых ссылок

Затекстовые ссылки помещаются после основного текста, а при нумерации затекстовых библиографических ссылок используется сплошная нумерация для всего текста документа. В тексте производится отсылка к затекстовой ссылке. Отсылка к затекстовой ссылке заключается в квадратные скобки, содержит порядковый номер затекстовой ссылки в списке литературы и номер страницы.

Отсылка оформляется следующим образом: [10, с. 37].

Если в отсылке содержатся сведения о нескольких затекстовых ссылках, то группы сведений разделяются точкой с запятой: [13; 26], [74, с. 16-17; 82, с. 26].

При последовательном расположении отсылок к одной и той же затекстовой ссылке вторую отсылку заменяют словами «Там же». Если источник сохраняется, но меняется страница, то к слову «Там же» добавляется номер страницы: [Там же. С. 24].

Если текст цитируется не по первоисточнику, а по другому документу, то в начале отсылки приводят слова «Цит. по:», например, [Цит. по: 132, с. 14].

Если дается не цитата, а изложение чьих-то взглядов, мыслей, идей, основанное не на первоисточнике, то отсылка следующая: [Приводится по: 108]. Если необходимо указать страницы, то отсылка оформляется следующим образом: [Приводится по: 108, с. 27].

Оформление ссылок на текстовые источники¹

1. Монография

Алефиренко, Н.Ф. Спорные проблемы семантики: монография / Н.Ф. Алефиренко. – Волгоград: Перемена, 1999. – 274 с.

Crystal, D. Language Death / D. Crystal. – Cambridge: Cambridge University Press. 2000. – 271 р.

2. Другое научное издание

Абелева, И.Ю. Речь о речи. Коммуникативная система человека / И.Ю. Абелева. – М.: Логос, 2004. – 304 с.

3. Переводное издание

Ажеж, К. Человек говорящий: вклад лингвистики в гуманитарные науки / К. Ажеж; пер. с фр. – изд. 2-е. – М.: Едиториал УРСС, 2006. – 304 с.

4. Учебное издание

Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 363 с.

Основы теории коммуникации: учебник / М.А. Василик, М.С. Вершинин, В.А. Павлов [и др.] / под ред. проф. М.А. Василика. – М.: Гардарики, 2006. – 615 с.

5. Статья из научного сборника

Антонова, Н.А. Стратегии и тактики педагогического дискурса / Антонова Н.А. // Проблемы речевой коммуникации: межвуз. сб. науч. тр. / под ред. М.А. Кормилицыной, О.Б. Сиротининой. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2007. – Вып. 7. – С. 230–236.

6. Статья из материалов конференции

Сиротинина, О.Б. Структурно-функциональные изменения в современном русском литературном языке: проблема соотношения языка и его реального функционирования / Сиротинина О.Б. // Русская словесность в контексте современных интеграционных процессов:

¹ Примеры оформления ссылок даны с изменениями, соответствующими ГОСТ Р 7.0.100–2018.

материалы междунар. науч. конф. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2007. – Т. 1. – С. 14–19.

7. Раздел из монографии

Браславский, П.И., Данилов, С.Ю. Интернет как средство инкультурации и аккультурации / Браславский П.И., Данилов С.Ю. // *Взаимопонимание в диалоге культур: условия успешности*: монография: в 2 ч. / под общ. ред. Л.И. Гришаевой, М.К. Поповой. – Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2004. – Ч. 1. – С. 215–228.

8. Статья из журнала

Войскунский, А.Е. Метафоры Интернета / Войскунский А.Е. // *Вопросы философии*. – 2001. – № 11. – С. 64–79.

9. Диссертация

Аврамова, Е.В. Публичная библиотека в системе непрерывного библиотечно-информационного образования: специальность 05.25.03 «Библиотековедение, библиографоведение и книговедение»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Аврамова Елена Викторовна; Санкт-Петербургский государственный институт культуры. – Санкт-Петербург, 2017. – 361 с. – Библиогр.: с. 296–335.

10. Автореферат

Величковский, Б.Б. Функциональная организация рабочей памяти: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Величковский Борис Борисович; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2017. – 44 с.: ил. – Библиогр.: с. 37–44. – Место защиты: Ин-т психологии РАН.

11. Законодательные материалы

Российская Федерация. Законы. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации: Федеральный закон № 131-ФЗ: [принят Государственной думой 16 сентября 2003 года; одобрен Советом Федерации 24 сентября 2003 года]. – Москва: Проспект; Санкт-Петербург: Кодекс, 2017. – 158 с.

Оформление ссылок на электронные ресурсы

В реферате, эссе, курсовой работе могут использоваться ссылки на электронные ресурсы. В затекстовых ссылках электронные ресурсы включаются в общий массив ссылок, поэтому следует указывать обозначение материалов для электронных ресурсов - [Электронный ресурс].

Сведения в ссылке на электронный ресурс приводят в следующей последовательности: системные требования, электронный адрес, дата обращения к документу.

Электронный адрес и дату обращения автора работы к документу указывают всегда.

Системные требования приводят в том случае, когда для доступа к документу нужно специальное программное обеспечение, например, Adobe Acrobat Reader, Power Point и т.п.

Примеры ссылок на электронные ресурсы (публикации, сайты)

1. Бахтин, М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса / М.М. Бахтин. – Текст: электронный. – М.: Худож. лит., 1990. – 543 с. – URL: http://www.philosophy.ru/library/bahtin/rable.html#_ftn1 (дата обращения: 05.10.2015).

2. Орехов, С.И. Гипертекстовый способ организации виртуальной реальности / Орехов С.И. – Текст: электронный // Вестник Омского государственного педагогического университета:

электронный научный журнал. – 2006. – № 1. – URL: <http://www.omsk.edu/article/vestnik-omgpu-21.pdf> (дата обращения: 10.01.2015).

3. Янина, О.Н. Особенности функционирования и развития рынка акций в России и за рубежом / Янина О.Н., Федосеева А.А. – Текст: электронный // Социальные науки: social-economic sciences. – 2018. – № 1. – (Актуальные тенденции экономических исследований). – URL: http://academymanag.ru/journal/Yanina_Fedoseeva_2.pdf (дата обращения: 04.06.2018).

3. Правительство Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://government.ru> (дата обращения: 19.02.2018). – Текст: электронный.

5. Публичное выступление: методические указания к подготовке доклада, вступительного слова на защите реферата, курсовой работы

Регламент, объем, композиция:

Регламент вступительной речи (доклада) — 7 — 8 мин.

Объем — 4 страницы текста (правила набора: шрифт - Times New Roman, 14 кегль, междустрочный интервал — 1,5).

Композиция:

- вступление — 0,5 страницы.
- основная часть — 3 страницы.
- заключение - 0,5 страницы.

Во *вступлении* автору доклада (реферата, курсовой работы) необходимо:

- установить контакт со слушателями;
- вызвать интерес к заявленной теме (доклада, реферата, курсовой работы и др.).

Текст *вступления* должен быть кратким и ярким. Следует избегать «длинных» предложений, причастных и деепричастных оборотов.

В качестве *эпиграфа* можно использовать короткую, выразительную цитату (афоризм), отражающую суть самой речи (ссылка на автора цитаты – обязательна).

В *основной части* выступления необходимо объяснить:

1. В чем состоит актуальность и основная проблематика вашей работы (доклада, реферата, курсовой работы и др.)?
2. Какие цели и задачи были поставлены в работе?
3. Каковы теоретическая и эмпирическая базы работы?
4. Какие методы использовались в достижении цели и решении поставленных задач?
5. В каких главах (параграфах) эти задачи были решены?
6. Какие результаты были получены автором?
7. В чем состоит новизна и практическая значимость доклада (реферата, курсовой работы)?

В *«заключении»* вступительной речи необходимо:

1. Обобщить все сказанное ранее, подчеркнув значимость отраженных в докладе (реферате, курсовой работе) результатов.
2. Намечить возможные перспективы в исследовании избранной автором темы и основной проблематики доклада (реферата, курсовой работы).
3. Выразить благодарность слушателям за внимание, проявленное к вашему выступлению.

Во время выступления:

- правильно распоряжайтесь своими голосовыми возможностями: внимание слушателей привлекает не громкость произносимых фраз, а четкость, содержательность и точность сказанного, культура вашей речи.

- избегайте излишне активной жестикуляции: это отвлекает внимание слушателей и может вызвать у них раздражение;

- займите устойчивую позицию в отведенном для выступающего пространстве (это, прежде всего, касается положения ног), что позволит вам преодолеть волнение и уверенно продолжить публичное выступление.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективный дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обсуждена и утверждена на заседании Учебно-методического совета от «___» _____ 20___ г. № ___

№	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			