Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ» 4 КУРС

для специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА…….……...…6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ…….……14

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**Ы

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
	очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	224
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теория	20
практические занятия:	130
- лабораторные занятия	
- семинарские занятия	
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	74
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*	
систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов	
Итоговая аттестация в форме экзамена по МДК 01.01	

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

2.1.Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля

дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Требования, предъявляемые к обучающимся при выполнении практических и лабораторных работ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

использовать различные методы, приемы и формы организации учебно - тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

устанавливать педагогические целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс тренировочной и соревновательной деятельности;

использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно - тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий в избранном виде спорта;

методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

организационно - педагогические и психологические и основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ
(необходимые для самостоятельного изучения дисциплины)

1. Составление схемы учебно-тренировочного занятия по ИВС (гимнастика).
2. Проведение учебно-тренировочных занятий по ИВС (гимнастика).
3. Проведение педагогического контроля на занятиях по ИВС.
4. Проведение диагностики уровня физической подготовленности занимающихся.
5. Использование различных методов и приемов обучения двигательным действиям, методик развития физических качеств.
6. Умение составлять положение о соревнованиях по ИВС (гимнастика).
7. Умение организовывать, проводить и судить соревнования по ИВС (гимнастика) на массовом уровне.

Раздел 1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта

Практическая работа № 1 (2 ч)

Тема «Меры безопасности и профилактика травматизма»

Анализ и решение проблемных ситуаций по следующим тематикам:

– требования к местам проведения занятий;
– психологические причины травматизма;
– страховка, помощь, самостраховка;
– врачебный контроль и самоконтроль в спортивной гимнастике.

Примеры проблемных ситуаций:

Проблемная ситуация 1. Спортсмен приходит на тренировку в подавленном состоянии, не проявляет интереса к процессу тренировки, на замечания тренера не реагирует, снижена концентрация внимания. Целесообразно ли изучать новые элементы? Ответ обосновать»

Проблемная ситуация 2. В упражнениях на высокой перекладине, кольцах и брусьях разной высоты страховка осуществляется сбоку под снарядом и передвигаясь на небольшое расстояние вперед и назад в зависимости от направления и характера движения гимнаста. Возможны быстрые переходы на другую сторону (делать надо это очень умело), так чтобы не помешать выполнению упражнения. При соскоках надо быстро переходить к предполагаемому месту приземления. Страховка может оказываться стоя на возвышении или с помощью подвесного пояса. Верно ли описан приемы помощи страховки? Ответ обосновать.

Проблемная ситуация 3. Температура в гимнастическом зале ниже 22 градусов, отсутствует освещение. Будет ли проводится тренировка? Ответ обосновать.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа № 2 (2 ч)

Тема: «Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в ИВС»

Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое инвентарь?
2. Снаряды женского многоборья.
3. Снаряды мужского многоборья.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа № 3 (4 ч)

Тема: «Основы спортивной тренировки в гимнастике»

Оценка состояния спортивной формы на основе данных педагогического и врачебного контроля.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа № 4 (24 ч)

Тема: «Основы техники гимнастических упражнений»

Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений на гимнастических снарядах 3-2-1 взрослых разрядов (ЕВСК).

Например:

Комбинация – вольные упражнения (девушки) – 3 взрослый разряд:

И.п. – о.с. Шаг правой вперед – равновесие («ласточка»), приставить левую. Два длинных кувырка вперед в упор присев, перекат назад – стойка на лопатках, перекат вперед (ст.) на одну, левая вперед руки вверх, переворот боком, ст. ноги врозь руки в стороны, круг левой вовнутрь, поворот на 180 градусов, из ст. руки вверх, прыжок вверх прогнувшись, приземление в полуприсед, полунаклон, руки вперед в стороны.

Комбинация – вольные упражнения (юноши) – 3 взрослый разряд:

И.п. – о.с Длинный кувырок вперед в упор присев. Из ст. левая вперед на носок руки вверх, стойка на руках, кувырок вперед, два переворота боком, ст. ноги врозь руки в стороны, прыжок вверх прогнувшись, приземление в полуприсед, полунаклон, руки вперед в стороны.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа №5 (16 ч)

Тема: «Основы обучения технике гимнастических упражнений»

1. Разбор методики обучения технике гимнастических упражнений на гимнастических снарядах 3-2 -1 взрослых разрядов согласно ЕВСК. Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей: обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа №6 (6 ч)

Тема: «Физическая подготовка гимнастов».

Составление комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида гимнастического многоборья и подготовленности спортсменов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Физическая подготовленность и физическая подготовка.
2. Особенности физической подготовки в спортивной гимнастике.

ФОРМА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Вид гимнастического многоборья: _____

Возраст занимающихся: _____

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания	Направленность упражнения
1				
2				

Критерии оценки:

– оценка «отлично» - выполнены все требования, терминологические правильно указаны и.п. и описаны упражнения, нагрузка соответствует возрастным особенностям занимающихся, подбор средств соответствует цели и задачам;

– оценка «хорошо» - допущены незначительные погрешности в описании упражнений, при этом прослеживается логическая последовательность подобранных средств;

– оценка «удовлетворительно» - допущены незначительные погрешности в описании упражнений, при этом не выстроена логическая последовательность подобранных средств УТЗ, нагрузка не соответствует возрастным особенностям и виду спорта;

– оценка «неудовлетворительно» - представленная работа не соответствует требованиям.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа №7 (4 ч)

Тема: «Психологическая подготовка в гимнастике»

1. Оценка предстартового состояния спортсмена.
2. Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.
3. Оценка состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа №8 (6 ч)

Тема: «Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий»

Разработка плана-конспекта УТЗ для учебно-тренировочной группы, группы спортивного совершенствования.

Методические рекомендации для составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (далее – УТЗ)

При разработке плана-конспекта УТЗ необходимо:

1) определить средства и методы решения каждой из задач УТЗ;

2) учитывать основной и сопутствующий диагноз;

3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач.

Примечания:

1. В первой графе конспекта «Части занятия» указываются части занятия: вводная, основная, заключительная.

2. В графе «Содержание занятия» последовательно указываются все предусмотренные для проведения физические упражнения. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, обязательно указывать исходное положение и действия на каждый счет.

4. В графе «Дозировка» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения, величина преодолеваемого расстояния и т.д.

5. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и др.

ФОРМА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА-КОНСПЕКТА УТЗ

Место и время проведения:

Цель:

Задачи:

Образовательные:

Оздоровительные:

Воспитательные:

Части занятия	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Критерии оценки:

– оценка «отлично» - выполнены все требования, терминологические правильно указаны и.п. и описаны упражнения, нагрузка соответствует возрастным особенностям занимающихся, подбор средств соответствует цели и задачам;

– оценка «хорошо» - допущены незначительные погрешности в описании упражнений, при этом прослеживается логическая последовательность подобранных средств;

– оценка «удовлетворительно» - допущены незначительные погрешности в описании упражнений, при этом не выстроена логическая последовательность подобранных средств УТЗ, нагрузка не соответствует возрастным особенностям и виду спорта;

– оценка «неудовлетворительно» - представленная работа не соответствует требованиям.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа №9 (6 ч)

Тема: «Планирование, контроль и учет подготовки гимнастов»

1. Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.
2. Составление примерного плана на макроцикл.
3. Формирование пакета документов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс.
4. Заполнение тренером журнала учета УТЗ.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа №10 (2 ч)

Тема: «Спортивный отбор в гимнастике»

1. Анализ и решение ситуационных задач по проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов.
2. Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний).
3. Диагностика спортивной предрасположенности.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Практическая работа №11 (38 ч)

Тема: «Спортивное совершенствование»

Совершенствование техники, развитие физических качеств гимнастов, подготовка к соревнованиям.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Лабораторная работа №1 (2 ч)

Тема: «Основы техники гимнастических упражнений»

Фазовый анализ техники гимнастических упражнений на гимнастических снарядах 3-2-1 взрослых разрядов согласно ЕВСК.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Лабораторная работа №2 (2 ч)

Тема: «Основы обучения технике гимнастических упражнений»

Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Лабораторная работа №3 (2 ч)

Тема: «Физическая подготовка гимнастов»

1. Оценка уровня физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка рекомендаций.
2. Оценка функционального состояния сокурсника (3-4 пробы).

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с

Раздел 2. Организация и проведение соревнований, руководство соревновательной деятельностью спортсменов

Практическая работа №12 (8 ч)

Тема: «Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта»

1. Разработка основных документов, регламентирующих организацию и проведение спортивных соревнований.
2. Обслуживание и судейство соревнований.
3. Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с

Практическая работа №13 (6 ч)

Тема: «Руководство соревновательной деятельностью спортсменов»

1. Анализ результатов соревновательной деятельности.
2. Психологические особенности соревновательной деятельности гимнастов.
3. Работа апелляционного жюри.

Основная и дополнительная литература к теме:

Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ
Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) - 74 часа:

Самостоятельная работа студентов реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала

Все задания на индивидуальную самостоятельную работу выдаются и принимаются преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине, и сдаются на проверку по графику выполнения самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Изучение теоретического материала по ИВС;
2. Написание письменного доклада по избранным темам;
3. Выполнения заданий в письменном виде.

Самостоятельная работа студентов направлена на решение следующих задач:

1) выработка навыков восприятия и анализа профессиональной информации;

2) развитие и совершенствование способностей к принятию решений и их реализации;

3) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении профессиональных проблем.

Для развития навыков самостоятельной работы студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и научно-методической литературе.

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет/Диф.зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету.

Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки.

Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос.

Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Самостоятельная работа при изучении дисциплины

1. Конспектирование учебной и дополнительной литературы.
2. Написание докладов и рефератов.
3. Подготовка презентаций.
4. Сбор информации по заданной тематике.
5. Поиск и решение проблемных ситуаций.
6. Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных заданий.
7. Разработка конспектов (или фрагментов), планов учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочного процесса.
8. Организация и проведение мини-исследования.
9. Написание отчетов по результатам проведения педагогического контроля.
10. Самостоятельные тренировочные занятия.
11. Массовые гимнастические выступления.
12. Методика и техника судейства соревнований по гимнастике.
13. Аспекты управления психическим состоянием гимнастов.
14. Воля и эмоции в соревнования по гимнастике.
15. Участие в соревнованиях

Примерная тематика домашних заданий

1. История возникновения и развития гимнастики. Гимнастика у древних народов.
2. Гимнастика в средневековье.
3. Создание национальных систем гимнастики. Развитие видов гимнастики.
4. Понятия об утомлении и переутомлении. Признаки утомления.
5. Хореография в подготовке гимнастов.
6. Роль психологической подготовки в гимнастике.

7. Роль тактической подготовки в гимнастике.
8. ЛФК при травмах ОДА в гимнастике.
9. Методы психической саморегуляции в спортивной гимнастике.
10. Противопоказания к занятиям гимнастикой.
11. Нетрадиционные методы восстановления после тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике.
12. Психологические причины травматизма.
13. Особенности технической подготовки гимнастов в процессе становления спортивного мастерства.
14. Идеомоторная тренировка (идеомоторные упражнения.) в системе подготовки гимнаста.
15. Контрольные испытания на различных этапах отбора гимнастов.
16. Просмотр соревнований по гимнастике (спортивной акробатике), заполнение протокола педагогического наблюдения за деятельностью тренера, его руководящей функцией в соревновательной деятельности гимнаста.

Требования к оформлению реферативных работ

Работа над темой включает несколько этапов.

На первом этапе осуществляется подбор и анализ литературных источников: учебников, учебных пособий по различным дисциплинам и др. Литература по теме должна быть законспектирована.

На втором этапе составляется план реферата.

Третий этап – обобщение материала.

Заключительный этап представляет собой редактирование и оформление работы.

Объем работы составляет 15-20 страниц машинописного текста (через 1,5 интервала, 14 шрифтом Times New Roman, поля верхнее, нижнее – 2см, правое – 1,5см, левое – 2,5см).

Примечание: Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

*-Формы текущего контроля успеваемости: УС-устное собеседование, СЗ –ситуационные задачи, ДЗ – домашнее задание, БРС – бально-рейтинговая система, Д – дистанционно.

Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://avtorvuz.sport-ural.ru/. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в учебном отделе.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

Основная и дополнительная литература к теме:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. -Москва: Издательство Юрайт, 2019. –173 с. – (Профессиональное образование).–ISBN 978-5-534-211-07538-0. –Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. -URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/437753
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А Васильков. –Москва: Академия, 2008. -306 с.
3. Гимнастика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Заглядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. –2-е изд., стер. –Москва: Академия, 2002. -448 с.

4. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / Ю.Д. Железняк. –Москва: Академия, 2014. -400 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика /под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. -Москва: Академия,2012. -288с.

6. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. –Москва: Советский спорт, 2016. - 463 с.

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно» (зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.