

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.01.2025 15:45:48  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Теория и методика избранного вида спорта</i>
Специальность	<i>49.03.01 «Физическая культура»</i>
Профиль	<i>Физическая культура и спорт</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик	<i>Котова Татьяна Германовна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

## 1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися не предусмотрены

## 2. Распределение часов самостоятельной работы для студентов

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре			
		5	6	7	8
Самостоятельная работа обучающегося	350	86	70	118	76

## 3. План самостоятельной работы 5 семестр

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение* (ак.ч.)
1.	Техника безопасности на занятиях единоборствами, биатлоном, спортивной аэробикой	Изучение темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к контрольной работе	контрольная работа презентация	0-6	10
2.	История развития вида спорта: единоборств, биатлона, спортивной и оздоровительной аэробики	Изучение темы Подготовка к контрольной работе	контрольная работа презентация	0-6	10
3.	Особенности общей физической подготовки на начальном этапе многолетней подготовки спортсменов в единоборствах, биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	учебная карточка	0-6	20

4.	Обучение техники двигательных действий у спортсменов на этапе начальной подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект тренировочного занятия	0-6	26
5.	Педагогический контроль и учет спортсменов на этапе начальной подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольные тесты	0-6	20
	Итого			0-30	86

\* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – подготовку к лабораторным занятиям, подготовку к контрольной работе; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.

#### План самостоятельной работы 6 семестр

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение* (ак.ч.)
1.	Особенности общей и специальной физической подготовки на тренировочном этапе многолетней подготовки спортсменов в единоборствах, биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	учебная карточка	0-6	20

2.	Обучение, совершенствование техники двигательных действий у спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект тренировочного занятия	0-6	10
3.	Обучение, совершенствование технико-тактическим двигательным действиям у спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект тренировочного занятия	0-6	10
4.	Особенности спортивной подготовки занимающихся в подготовительном периоде годичного цикла на тренировочном этапе многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа презентация	0-6	10
5.	Педагогический контроль и учет спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольные тесты	0-6	10

6	Организация физкультурно-массового мероприятия оздоровительной, кондиционной направленности	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	положение сценарий физкультурно-массового мероприятия	0-6	10
	Итого			0-36	70
* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – подготовку к лабораторным занятиям, подготовку к контрольной работе; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.					

План самостоятельной работы 7 семестр

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение* (ак.ч.)
1.	Особенности специальной физической подготовки на этапе спорного совершенствования многолетней подготовки спортсменов в единоборствах, биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	учебная карточка	0-6	20
2.	Обучение, совершенствование техники двигательных действий у спортсменов на этапе спорного совершенствования многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект тренировочного занятия	0-6	30

3.	Обучение, совершенствование технико-тактическим двигательным действиям у спортсменов на этапе спорного совершенствования многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект тренировочного занятия	0-6	28
4.	Особенности спортивной подготовки занимающихся в соревновательном периоде годичного цикла на этапе спорного совершенствования многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа презентация	0-6	20
5.	Особенности психологической подготовки на этапе спорного совершенствования многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект тренировочного занятия	0-6	20

6	Педагогический контроль и учет спортсменов на этапе спорного совершенствования многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольные тесты	0-6	10
Итого				0-36	118

\* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – подготовку к лабораторным занятиям, подготовку к контрольной работе; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.

#### План самостоятельной работы 8 семестр

№ п/п	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов за внеаудиторную СР	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение* (ак.ч.)
1.	Особенности специальной физической подготовки на этапе высшего спорного мастерства многолетней подготовки спортсменов в единоборствах, биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	учебная карточка	0-6	20

2.	Обучение, совершенствование техники двигательных действий у спортсменов на этапе высшего спорного мастерства многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект тренировочного занятия	0-6	20
3.	Обучение, совершенствование технико-тактическим двигательным действиям у спортсменов на этапе высшего спорного мастерства многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	конспект тренировочного занятия	0-6	20
4.	Особенности организации тренировочных занятий в восстановительном периоде годичного цикла на этапе высшего спорного мастерства многолетней подготовки в единоборствах биатлоне, спортивной аэробике	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	контрольная работа презентация	0-6	6



5	Организация спортивно-массового мероприятия	Изучения темы Подготовка к лабораторным занятиям Подготовка к зачету	положение сценарий спортивно-массового мероприятия		10
	Итого			0-36	76
* В бюджет времени на выполнение самостоятельных работ по темам дисциплины включены 20% от объема СР – на проработку лекций и самостоятельное изучение темы; 60% от объема СР – подготовку к лабораторным занятиям, подготовку к контрольной работе; 20% от объема СР – на подготовку к зачету.					

4. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Вид самостоятельной работы: **Изучение лекционного материала темы**

**Форма отчетности:** Собеседование по теме

Собеседование проводится по вопросам темы дисциплины. Позволяет оценить полученные знания по теме, самостоятельную работу студента, готовность к решению задач.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите рекомендуемую литературу, конспекты или презентацию лекции.

**Критерии оценивания:**

- выступление, содержащее полный правильный ответ, оценивается максимальным количеством баллов;
- выступление, содержащее неполный или неправильный ответ, оценивается в процентах от максимального количества баллов.

**Оцениваемые показатели ответов студентов:**

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к лабораторным занятиям**

**Форма отчетности:** Учебная карточка

Разработка учебной карточки (комплекс физических упражнений) направлена на проверку готовности студента к организации и выполнению тестов по общей и специальной физической подготовке в единоборствах, биатлоне, спортивной аэробике. Позволяет оценить самостоятельную работу студента, понимание темы, понимание как выполнять технику физических упражнений, дозировать нагрузку, подбирать средства и методы в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление учебной карточки в соответствии с предложенным шаблоном. Содержание комплекса средств и методов должны учитывать возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

**Критерии оценивания:**

- работа выполняется письменно;
- содержательность учебной карточки, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
  - соответствие требованиям оформления (шаблон учебной карточки)
- грамотность изложения;
- решение, соответствующее всем требованиям спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требованиям спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Оцениваемые показатели ответов студентов:**

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
5. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
6. Лаконичность изложения.

**Шаблон учебной карточки***Цель:*

№	Содержание упражнений, <i>задачи</i>	Дозировка	Организационно-методические приемы
---	---	-----------	------------------------------------

**Форма отчетности:** конспект тренировочного занятия

Конспект тренировочного занятия направлен на проверку готовности студента к выполнению организации и проведение обучения, совершенствования техники и технико-тактических двигательных действий в единоборствах, биатлоне, спортивной аэробике. Позволяет оценить самостоятельную работу студента, понимание темы, понимание как организовать, планировать обучение, совершенствование техники двигательных действий и технико-тактических двигательных действий.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление конспекта тренировочного занятия в соответствии с предложенным шаблоном. Содержание обучения/совершенствования техники двигательных действий, технико-тактических двигательных действий, развития/совершенствования физических качеств должны учитывать возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

**Шаблон конспекта тренировочного занятия**

Часть	Содержание учебного занятия	Параметры нагрузки	Общие методические указания
-------	-----------------------------	--------------------	-----------------------------

занятия		Объем	Интенсивность	
1	2	3	4	5
Подготовительная часть				
Основная часть				
Заключительная часть				

**Критерии оценивания:**

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта тренировочного занятия, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие требованиям оформления (шаблон)
- грамотность изложения;
- решение, соответствующее всем требованиям спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Оцениваемые показатели ответов студентов:**

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.
3. Владение речью и терминологией.
4. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
5. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
6. Лаконичность изложения.

**Форма отчетности:** контрольные тесты для оценки общей, специальной физической подготовленности студентов

Контрольные тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности студентов носят разноплановый характер, нацелены на приобретение студентами знаний, умений подбирать педагогический инструментарий, направленный на диагностику физических кондиций.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Сопоставить контрольные нормативы Федерального стандарта по виду спорта с результатами занимающихся

**Модуль «Единоборства» 5 семестр**

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег 30 м (с.)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2	Бег 1000 м (мин, с.) (М) Бег 500 м (мин, с.) (Ж)	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3	Прыжок в длину с места (см.)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4	Подтягивание на перекладине (раз) (М), Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) (Ж)	М	5	7	9	12	15
		Ж	18	20	22	24	26
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см.)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Общая оценка ОФП		<b>баллы</b>	<b>5-7</b>	<b>8-12</b>	<b>13-17</b>	<b>18-22</b>	<b>23-25</b>

Контрольные тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	10 кувырков вперед (с)	М	17.8	17.6	17.4	17.2	16.9
		Ж	18.3	18.0	17.7	17.4	17.1
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2	Челночный бег 3x10м (с)	М	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
		Ж	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3	Подтягивание на перекладине за 20 с. (раз) (М). Подтягивание в висе лежа за 20с. (раз) (Д)	М	7	9	10	12	14
		Ж	20	22	24	26	28
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4	Поднимание туловища, лежа на спине за 20 с. (раз)	М	10	12	14	16	18
		Ж	8	10	12	14	16
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с.)	М	22	20	19	17	15
		Ж	24	23	21	19	17
		<b>оценка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Общая оценка СФП		<b>баллы</b>	<b>5-7</b>	<b>8-12</b>	<b>13-17</b>	<b>18-22</b>	<b>23-25</b>

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Форма отчетности:** контрольные тесты для оценки технической и технико-тактической подготовленности студентов

Контрольные тесты для оценки технической и технико-тактической подготовленности студентов носят разноплановый характер, нацелены на приобретение студентами знаний, умений подбирать педагогический инструментарий, направленный на диагностику технической и технико-тактической подготовленности.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите лекционные материалы и дополнительные источники информации. Анализ техники двигательных действий, технико-тактических действий, выделить типичные ошибки.

## Критерии оценки техники упражнений

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение упражнения без ошибок	5	отлично
упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема	4	хорошо
упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники	3	удовл.
упражнение выполнено с существенными нарушениями техники	2	не удовл.
упражнение не выполнено	1	

## Критерии оценки тактической подготовки

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение ТТД без ошибок в соревновательных условиях	5	отлично
ТТД выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники двигательных действий в соревновательных условиях	4	хорошо
ТТД выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники двигательных действий в соревновательных условиях	3	удовл.
ТТД выполнено с существенными нарушениями техники двигательных действий в соревновательных условиях	2	не удовл.
упражнение не выполнено	1	

**5 семестр****Модуль «Единоборства»**

Техника двигательных действий *в единоборствах:*

Приемов в партере (дзюдо, самбо): максимальное количество баллов

- удержание сбоку – Non-kesa-gatame;
- удержание поперек – Yoko-shiho-gatame;
- удержание со стороны головы – Kami-shiho-gatame;
- уходы от удержаний

Дзюдо

- боковая подсечка в темп шагов – Okuri-ashi-barai
- отхват – O-soto-gari

Самбо

- задняя подножка

Прямая комбинация: бросок в стойке - удержание

- боковая подсечка в темп шагов - удержание поперек;
- задняя подножка - удержание сбоку
- отхват - удержание со стороны головы

### **Модуль «Биатлон»**

Контрольный норматив по стрелковой подготовке без физической нагрузки

- стрельба из положения сидя;

### **Модуль «Спортивная аэробика»**

Выполнение САД, включающая базовые шаги на 8 счетов

Выполнение элементов из каждой группы сложности:

Группа А - 2 элемента;

Группы В - 1 элемент;

Группа С - 3 элемента;

Группа D - 2 элемента.

## **6 семестр**

### **Модуль «Единоборства»**

Техника двигательных действий

Приемов в партере (дзюдо, самбо): максимальное количество баллов

- удержание сбоку - рычаг локтя;
- удержание поперек – узел локтя;
- уходы от удержаний

Дзюдо

- передняя подсечка
- подсечка под пятку

Самбо

- задняя подножка

Прямая комбинация: бросок в стойке - удержание

- передняя подсечка - удержание поперек;
- подсечка под пятку - удержание сбоку

### **Модуль «Биатлон»**

Контрольный норматив по стрелковой подготовке без физической нагрузки

- стрельба из положения сидя;

### **Модуль «Спортивная аэробика»**

Выполнение САД, включающая базовые шаги на 8 счетов с включением двух элементов сложности и переходом в партер;

Акробатика:

- . выполнение акробатического элемента
- выполнение акробатической пирамиды

## **7 семестр**

### **Модуль «Биатлон»**

Сдача контрольных нормативов по стрелковой подготовке без физической нагрузки (в тире);

- положение сидя;
- положение лежа, без упора;
- положение стоя;

### **Модуль «Спортивная аэробика»**

Выполнение САД, включающая базовые шаги на 16 счетов с включением двух элементов сложности и переходом в партер;

Акробатика:

- выполнение акробатического элемента
  - выполнение акробатической пирамиды
- Сдача контрольных нормативов.

### **«Модуль» Единоборства**

Выполнение техники двигательных действий в партере - максимальное количество баллов:

- рычаг локтя захватом головы и руки ногами;
- уход от болевого на руку рычаг локтя захватом головы и руки ногами;

Выполнение техники двигательных действий в стойке - максимальное количество баллов:

- бросок через спину захватом руки на плечо;
- бросок через бедро;
- бросок задняя подножка;
- контрприем от броска через спину захватом руки на плечо;
- контрприем от броска через бедро;
- контрприем от броска задняя подножка

Выполнение технико-тактических действий - прямые комбинации - максимальное количество баллов:

- бросок через бедро – удержание поперек (туше);
- бросок через спину с захватом руки на плечо – удержание со стороны головы (туше)
- бросок задняя подножка - удержание сбоку

## **8 семестр**

### **Модуль «Биатлон»**

Контрольный норматив по стрелковой подготовке после физической нагрузки

- из положения лежа;
- из положения стоя;

### **Модуль «Спортивная аэробика»**

Выполнение САД, включающая базовые шаги с движениями руками на 16 счетов с включением двух элементов сложности, одного акробатического элемента и переходом в партер.

Акробатика:

- выполнение акробатической пирамиды.

### **Модуль «Единоборства»**

Выполнение техники двигательных действий в стойке

- боковая подсечка-передняя подножка- болевой прием на руку;
- передняя подсечка - задняя подножка- удержание сбоку;
- бросок захватом руки на плечо – зацеп изнутри - болевой прием на ногу;
- подсечка изнутри – бросок через спину - удушающий прием;
- бросок наклоном захватом шеи – бросок подворотом захватом руки и шеи -туше

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Форма отчетности:** презентация

Краткая характеристика: подготовка презентации, нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать актуальный педагогический инструментарий, направленный на формирование и совершенствование техники двигательных действий, развитие и совершенствование физических кондиций в биатлоне, спортивной аэробике, дзюдо.

**Рекомендации по выполнению:**

Используйте специальную литературу, научные статьи и актуальные исследования для сбора информации.

Презентация должна быть визуально привлекательной и информативной, с минимумом текста и максимумом наглядных примеров.

Включите в презентацию предложения, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

**Критерии оценивания:**

- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- культура выступления при представлении презентации.
- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**Требования к презентации**Содержание 1-го слайда:

1-ый слайд является титульным листом презентации. На титульном листе указывается заголовок презентации «Тема творческой работы, которую Вы выбрали», ниже в подзаголовке слайда указывается фамилия, инициалы и номер группы.

Содержание 2-го слайда:

2-ой слайд представляет собой содержание презентации, включающий разделы презентации. Каждый раздел – это наименование слайда, представленного в презентации.

Содержание 3-го и последующих слайдов: раскрыть содержание темы, дать основные определения.

На слайдах можно использовать макет слайда «Заголовок, текст и рисунок». Так же можно размещать рисунки, схемы или фотографии. Так же можно включить в презентацию



видеофайл (это может быть видеоролик, представляющий последние достижения, методики, технологии в спортивной подготовке).

Заключительный слайд: «Список использованных источников» необходимо разместить перечень источников, материалы которых использовались в презентации. Список используемой литературы оформляется в алфавитном порядке с соблюдением требований ГОСТа.

#### **Требования к оформлению презентации:**

1. Все слайды оформить в едином стиле (единое оформление текста, фона слайдов).
2. Допускается к элементам слайдов применить анимационные эффекты.
3. Смена слайдов оформляется как по щелчку, так и автоматически (через период времени, соответствующий длительности показа слайдов).
4. Допускается применить эффекты для смены слайдов.
5. Допускается на слайде «Содержание» для каждого раздела вставить гиперссылку перехода на соответствующий слайд.
6. Сохранить презентацию в режиме «Демонстрация Power Point».
7. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

#### **Требования к представлению презентации:**

1. Файл презентации, сохраненный в режиме «Демонстрация Power Point» и все используемые видео- и аудиофайлы необходимо скопировать на съемный носитель и предоставить преподавателю на проверку.
2. Презентация, не соответствующая указанным выше требованиям, на проверку не принимается.

#### **Темы презентаций:**

1. Средства и методы развития/совершенствования физических кондиций на тренировочных этапах многолетней подготовки в единоборствах/биатлоне/спортивной аэробике
2. Средства и методы обучения/совершенствования техники двигательных действий на тренировочных этапах многолетней подготовки в единоборствах/биатлоне/спортивной аэробике
3. Средства и методы обучения/совершенствования тактическим двигательным действиям на тренировочных этапах многолетней подготовки в единоборствах/биатлоне/спортивной аэробике

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к контрольной работе**

**Форма отчетности:** контрольная работа, нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать актуальный педагогический инструментарий, направленный на формирование и совершенствование техники двигательных действий, развитие и совершенствование физических кондиций.

#### **Рекомендации по выполнению:**

Изучите специальную литературу, лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление контрольной работы должно соответствовать представленному шаблону. Возможно включение графиков, диаграмм, таблиц.

#### **Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

**При оформлении контрольной работы** необходимо соблюдать следующие правила:

- Изучить учебную и научную литературу, зарубежные источники.
- Отобранный материал должен соответствовать теме.

**Требования к оформлению контрольной работы:**

1. Общий объем контрольной работы не должен превышать 20 страниц (включая титульный лист, план работы и список литературы), объем пояснительного текста (введение, основная часть, заключение) должен составлять 3-5 страницы).

2. Контрольная работа выполняется на стандартных листах формата А 4. Ориентация текста книжная. Текст наносится постранично только с одной стороны листа, двустороннее расположение текста на листе недопустимо.

3. Поля и отступы текста: левое поле – 30 мм, правое поле – 15 мм, верхнее и нижнее поля – по 25 мм. Шрифт – 14, интервал – 1,5.

4. Нумерация страниц начинается с титульного листа. Титульный лист считается первой страницей, но номер «1» на нем не проставляется.

5. На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование вуза, кафедры, по которой выполняется работа, название темы, фамилия и инициалы автора, номер группы, фамилия и инициалы преподавателя, проверяющего данную работу, город и текущий год.

6. На второй странице располагается «Содержание» работы, включающий такие разделы работы как: «Введение», «Основная часть», «Заключение», «Литература».

7. Источники в списке использованной литературы позиционируются следующим образом:

-Нормативно-правовые акты:

а) законы;

б) указы Президента РФ;

в) законодательные акты Федерального собрания РФ;

г) постановления Правительства РФ;

д) письма, инструкции, распоряжения Министерств и ведомств РФ;

- Книги (монографии, сборники);

- Периодические издания;

- Статистические сборники и справочники;

- Печатные материалы на иностранных языках;

- Интернет-ресурсы.

Для всех литературных источников списка сохраняется непрерывная сквозная нумерация.

8. Работа должна быть надлежащим образом скреплена.

9. Количество цитат в тексте должно быть ограничено необходимостью подтверждения того или иного положения автора, но не носить характер сплошного текста. Ссылками на источник должны быть оформлены прямые цитаты из текста используемых изданий, а именно: чье-то мнение, высказывание, приведенные факты, сравнительные данные и т.п., а также материалы, размещенные в Internet с соответствующими адресами. Сноски должны быть оформлены единообразно, корреспондировать со списком литературы, приведенном в финале работы. Например, сноска типа [4] непосредственно в тексте означает ссылку на источник, позиционированный в списке литературы под номером

**Темы контрольных работ:****5 семестр**

Тема 1. История развития единоборств.

Тема 2. Особенности общей физической подготовки в единоборствах.

Тема 3. История спортивной аэробики как вида спорта.

Тема 4. Характеристика зимнего и летнего биатлона Исторический обзор развития биатлона в Море, России и Тюменской области. Сооружения для занятий биатлоном. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой.

Тема 6. Здоровьесберегающие технологии на занятиях борьбой.

**6 семестр**

Тема 1. Организация занятий по единоборствам.

Тема 2. Особенности специальной физической подготовки в единоборствах.

Тема 3. Методика проведения занятий по спортивной аэробике.

Тема 4. Особенности организации тренировочных занятий по биатлону

Тема 5. Организация физкультурно-массовых мероприятий

Тема 6. Профилактика травматизма, температурные нормы в биатлоне.

**7 семестр**

Тема 1. Методика обучения, совершенствования технике выполнения приемов, технико-тактическим действиям и контрприемам в партере.

Тема 2. Обучение, теория и методика обучения, совершенствования технике выполнения бросков, технико-тактическим действиям и контрприемам в стойке в единоборствах.

Тема 3. Теория и методика обучения, совершенствования технике выполнения элементов в спортивной аэробике.

Тема 4. Организация и проведения соревнований по биатлону:

Тема 5. Основы производства меткого выстрела

Тема 6. Спортивная аэробика в современном мире

**8 семестр**

Тема 1: Нравственное воспитание в процессе занятий борьбой.

Тема 2: Квалификационные требования по спортивным результатам в единоборствах.

Тема 3: Этапы организационной работы по подготовке к соревнованиям

Тема 4: Организация соревнований и судейство по дзюдо и самбо.

- разработать положение о соревнованиях.

Тема 5: Организация соревнований и судейство в греко-римской и вольной борьбе.

Тема 6: Педагогическое значение соревнований.

Тема 7. Организация соревнований и судейство в спортивной аэробике.

Тема 8. Система присвоения разрядов и званий в спортивной аэробике

Тема 9. Инвентарь и снаряжение биатлонистов, хранение и уход за ним. Требования к одежде, инвентарю. Требования, предъявляемые к приобретению, хранению и провозу оружия и боеприпасов.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучите специальную литературу, лекционные материалы и дополнительные источники информации. Оформление положения должно включать все пункты официального Положения по видам спорта. Сценарий физкультурно-спортивного

праздника должен включать организацию и содержание мероприятия «от торжественного открытия до торжественного закрытия мероприятия»

**Критерии оценивания:**

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

Положение о соревнованиях должно включать следующие пункты:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Время и место проведения соревнований.
3. Руководство проведением соревнований (кто организует и проводит соревнования).
4. Участники соревнований (какие команды и спортсмены допускаются к соревнованиям, разрядные, возрастные и др. требования к участникам).
5. Условия проведения соревнований (система проведения соревнований, определение личного и командного первенства и т.д.).
6. Порядок награждения команд и участников.
7. Сроки предоставления заявок.
8. Условия приема и обслуживания участников.

5. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Вид самостоятельной работы: **Подготовка к зачету**

**Форма отчетности:** Контрольные тесты

Задание для зачета направлено на проверку сформированности компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины. Задание для зачета обучающихся – выполнить контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке в избранном виде спорта, технике двигательных действий, технико-тактических двигательных действий. Разработать учебные карточки, направленные на развитие общих, специальных физических качеств, конспект тренировочного занятия, направленного на обучение/совершенствование техники двигательных действий и технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.

**Рекомендации по выполнению:**

Изучение лекционного материала по теме. Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы. Самостоятельное изучение техники выполнения приемов.

Разбор техники, технико-тактических двигательных действий, физических упражнений, продемонстрированных на практических занятиях.

**Критерии оценивания:**

Для получения зачета студенты должны набрать не менее 61 балла по специальной рейтинговой оценочной шкале:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

