

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.01.2025 14:35:44  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Теория и методика обучения базовым видам спорта</i>	
Направление подготовки	/	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Специальность		
Направленность (профиль)	/	<i>Физическая культура и спорт</i>
Специализация		
Форма обучения		<i>очная</i>
Разработчик		<i>Базилевич Марина Владимировна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Дмитриева Светлана Валерьевна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Колунин Евгений Тимофеевич, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Малеев Дмитрий Олегович, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Симонова Екатерина Александровна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Чаян Данил Викторович, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися отсутствуют.

2. План самостоятельной работы 4 семестр

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
Модуль: спортивные игры					
1.	Баскетбол как базовый вид спорта	Подготовка к устному опросу в ходе лабораторных занятий	Опрос	1	1
2.	Основы техники владения мячом в баскетболе	Подготовка к устному опросу в ходе лабораторных занятий	Опрос	1	1
		Разработать презентацию на тему «Правила игры баскетбол 3х3».	Презентация	0-2	4
3.	Основы техники перемещений в баскетболе	Подготовка к устному опросу в ходе лабораторных занятий.	Опрос	1	1
		Разработать комплекс ОРУ для проведения разминки с учетом специфики вида спорта баскетбол	Учебная карта	0-3	4
4	Основы техники владения мячом в баскетболе.	Подготовка к устному опросу в ходе лабораторных занятий.	Опрос	1	1
		Разработать учебную карту с описанием фазовой структуры технического приема и типичных ошибок,	Учебная карта	0-3	3

		возникающих при обучении.			
5	Основы техники защиты в баскетболе	Подготовка к устному опросу в ходе лабораторных занятий.	Опрос	1	1
		Разработать учебную карту с описанием фазовой структуры технического приема и типичных ошибок, возникающих при обучении.	Учебная карта	0-3	4
6	Физическая подготовка в баскетболе	Подготовка к устному опросу в ходе лабораторных занятий.	Опрос	1	1
		Разработать учебную карту и заполнить методические рекомендации по развитию физических качеств у баскетболистов (уточнить у преподавателя)	Учебная карта	0-3	4
Модуль: плавание					
	Плавание: общие требования к рациональной технике спортивного плавания	Подготовка презентации о технике безопасности при проведении занятий в бассейне и открытом водоеме.	Презентация	0-2	4
	Плавание: Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	Разработать карточку подготовительной части занятия по плаванию.	Учебная карточка	0-3	4
	Плавание: Техника	Разработать	Учебная карточка	0-3	4

	стартов и поворотов при плавании способом кроль на груди	карточку подготовительной части занятия по плаванию.			
	Плавание: Техника плавания способом кроль на спине	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	4
	Плавание: Техника плавания способом кроль на спине	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	4
Модуль: легкая атлетика					
	Совершенствование техники специально беговых упражнений легкоатлета	Записать видео-карточку с выполнением специально беговых упражнений легкоатлета	Видео-карточка	0-3	3
	Обучение технике бега на короткие дистанции	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике бега на короткие дистанции	Учебная карточка	0-2	3
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Подготовить учебную карточку с подвижной игрой для развития скоростных или координационных способностей	Учебная карточка	0-2	3
	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике бега на средние и длинные дистанции	Учебная карточка	0-2	3
	Соревнования по эстафетному бегу на средние и	Подготовить презентацию по судейству	Презентация	0-2	3

	смешанные дистанции	соревнований в эстафетном беге			
	Контроль технической и теоретической подготовленности по легкой атлетике среди студентов 2 курса ИФК	Изучение теоретического материала для выступления в ролевой игре	Участие в ролевой игре «Спортивный фестиваль»	0-4	4
	Аттестация	Подготовка к промежуточной аттестации	Контрольные упражнения	10	30
Модуль: гимнастика					
	Общеразвивающие упражнения	Подготовка к практическим занятиям	Устный ответ	5	6,4
	Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения	Подготовка проекта	Комплекс ОРУ	5	19,2
	Акробатические упражнения	Подготовка к зачету	Контрольные упражнения	5	6,4
Модуль: лыжный спорт					
1	Лыжный спорт: общие требования к рациональной технике классических ходов передвижения на лыжах	Подготовка презентации о технике безопасности при проведении занятий по лыжным видам спорта.	Презентация	0-3	3
2	Лыжный спорт: Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Разработать карточку подготовительной части занятия по лыжным гонкам.	Учебная карточка	0-2	3
3	Лыжный спорт: Совершенствование техники одновременного безшажного хода	Разработать карточку подготовительной части занятия по лыжным гонкам.	Учебная карточка	0-2	3
4	Лыжный спорт: Применение одновременного безшажного хода на длинных дистанциях	Подготовить технологическую карту подвижной игры на лыжах	Учебная карточка	0-2	3
5	Лыжный спорт: совершенствование	Подготовить технологическую	Учебная карточка	0-2	3

	одновременного одношажного хода	карту по изучению одновременного одношажного классического хода			
6	Лыжный спорт: совершенствование одновременного одношажного хода (интервальный метод)	Подготовить технологическую карту по совершенствованию одновременного одношажного классического хода	Учебная карточка	0-4	4

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

3.1. **Устный опрос** обучающихся в ходе лабораторных занятий.

Данное оценочное средство используется на лабораторном занятии. Оцениваются фактические знания и понимание студентами изучаемого материала.

3.2. **Итоговый опрос.**

Промежуточная аттестация проводится в виде тестирования и выполнения контрольных упражнений по технической подготовке на зачете.

### 3.3. Подготовка учебной карты

**Критерии оценивания:**

- 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.

#### Пример учебной карточки

Фаза технического приема	Положение (действия) спортсмена	Организационно-методические указания (на что обратить внимание, возможные ошибки)
Подготовительная		
Основная (рабочая)		
Заключительная		

3.4 **Презентация** – нацелена на приобретение студентами знаний, умений подбирать диагностический инструментарий при спортивном отборе в группу начальной подготовки

по избранному виду спорта, средства и методы для развития ведущего двигательного качества по избранному виду спорта

**Форма отчетности:**

**Рекомендации по выполнению:**

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.

**Критерии оценивания (2 балла):**

- 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.

**3.5 Видео-карточка**

Форма отчетности:

Рекомендации по выполнению:

Критерии оценивания (3 балла):

### **3.6. Ролевая игра «Спортивный фестиваль»**

Форма отчетности: Изучение лекционного материала тем

Рекомендации по выполнению:

Критерии оценивания (4 балла):

3.7. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет

Критерии оценивания: выполнением контрольных упражнений можно набрать 25 баллов (по 5 баллов на каждый модуль).

### **3.8. Подготовка к практическим занятиям.**

Форма отчетности/ контроля: Устный ответ

Задание. Подготовиться к проведению общеразвивающих упражнений без предметов раздельным способом. Овладеть правилами подачи команд, гимнастической терминологией техникой общеразвивающих упражнений.

Преподаватель показывает упражнение не называя его, при этом могут быть использованы следующие слова «Внимание! Исходное положение» - и демонстрирует его, а затем только называет счет и показывает движения. Упражнение показывается «зеркально», стоя лицом к учащимся. Для начала выполнения упражнения подается команда «Исходное положение принять!». После того, как занимающиеся приняли исходное положение, преподаватель подает команду «Упражнение (указывает сторону) начи-НАЙ!». При этом сам выполняет упражнение 2-3 раза. Для окончания выполнения упражнений подается команда «СТОЙ!». После выполнения прыжков и бега на месте подается команда «На месте шагом – МАРШ!». Этот способ широко используется в младшем школьном возрасте, при этом большое внимание должно быть обращено на качество показа, показ должен быть идеальным.

### **3.9. Подготовка проекта.**

Форма отчетности/ контроля: Комплекс ОРУ

Задание. Составить и оформить в соответствии с правилами записи общеразвивающих упражнений и гимнастической терминологией комплекс из 10 общеразвивающих упражнений без предметов.

Пример оформления конспекта

на тему «Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета»

Подготовил: Иванов И.И., студент учебной групп № 22.01.

I. И.п. – о.с.

1 – правую руку вверх, левую руку в сторону, смотреть налево;

2 – и.п.;

3 – левую руку вверх, правую руку в сторону, смотреть направо;

4 – и.п.

II. И.п. – стойка ноги врозь.

1 – кисти в кулак у груди, локти прижать к туловищу;

2 – руки вверх-наружу, пальцы врозь;

3 – положение счета 1;

4 – и.п.

К выполнению данного задания, студентам, имеющим свободное посещение учебных занятий, возможно приложить видеофайл длительностью от 30 сек. до 2 минут по проведению комплекса ОРУ.

В видео допускается выполнение упражнений как самим учащимся в роли преподавателя, так и совместно с другими учащимися в роли занимающихся. Речь и подача команда должна быть хорошо различимой от посторонних шумов. Рекомендуемые форматы видео: MP4, MOV, AVI.

### **3.10. Подготовка к зачету.**

Форма отчетности/ контроля: контрольное упражнение.



Задание. Разучить самостоятельно комплекс акробатических упражнений.

#### **Акробатическое упражнение**

И.п. – о.с. - упор присев – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках, держать – лечь на спину – мост, держать – лечь на спину – поворот кругом – упор лежа – упор присев - два кувырка вперед – прыжок вверх прогнувшись.

#### **4 Литература:**

1. Анушкевич, Н. В. Техника и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. В. Анушкевич, М. А. Дедловский. - Барнаул: [б. и.], 2013. - 98 с.: ил. - Загл. из текста. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/645241/> (28.09.2022).
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97453>
4. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие / В. П. Губа. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122280>
5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165128>
6. Колунин Е.Т. Гимнастика: Преподавание общеразвивающих упражнений: Методическое пособие для студентов института физической культуры / Е.Т. Колунин, А.Р. Фамиев. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007. - 72с.
7. Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие / сост. О.И. Загребский, В.С. Шерин. – Томск: Томский государственный университет, 2013. – 176 с.
8. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.]; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — Москва: Человек, 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27600.html>
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

#### **5 Электронные образовательные ресурсы:**

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://sportfiction.ru/>
5. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>
6. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>
7. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>

8. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>
9. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>