

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 / Специальность	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность(профиль) / Специализация	<i>Физическая культура и спорт</i>
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 Чаюн Данил Викторович, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися отсутствуют.

2. План самостоятельной работы 5 семестр

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
Модуль: спортивные игры					
1.	Волейбол как базовый вид спорта	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	0,5
2.	Основы техники перемещений в волейболе	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	0,5
		Разработать презентацию на тему «Правила игры волейбол»	Презентация	0-2	2
3.	Основы техники перемещений в баскетболе	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	0,5
		Разработать комплекс ОРУ для проведения разминки с учетом специфики вида спорта волейбол	Учебная карта	0-3	2
4	Основы техники владения мячом в волейболе	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	0,5
		Разработать учебную карту с описанием фазовой структуры технического приема и типичных ошибок, возникающих при обучении.	Учебная карта	0-3	2
5	Основы техники владения мячом в	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1

	волейболе	Разработать учебную карту комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча (способ и разновидность уточнить у преподавателя)	Учебная карта	0-3	3
6	Физическая подготовка в волейболе	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
		Разработать учебную карту и заполнить методические рекомендации по развитию физических качеств у волейболистов (уточнить у преподавателя)	Учебная карта	0-3	2
Модуль: плавание					
	Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	4
	Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	4
	Совершенствование техники плавания способами брасс и баттерфляй, обучение стартам и поворотам	Разработать карточку заключительной части занятия по плаванию	Учебная карточка	0-3	4
Модуль: легкая атлетика					
	Совершенствование техники прыжков в длину способом «Согнув»	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике прыжка в длину способом «Согнув ноги»	Учебная карточка	0-3	3

	ноги»				
	Совершенствование техники прыжков в длину способом «Прогнувшись»	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике прыжка в длину способом «Прогнувшись»	Учебная карточка	0-3	3
	Организация и проведение подвижных игр для обучения прыжкам в длину в средних и старших классах	Подготовить учебную карточку подвижной игры для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Учебная карточка	0-3	3
	Освоение техники и методика обучения спортивной ходьбы	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в спортивной ходьбе	Учебная карточка	0-3	3
	Аттестация	Подготовка к промежуточной аттестации	Контрольные упражнения	11	20
Модуль: гимнастика					
	Общеразвивающие упражнения с предметами	Подготовка к практическим занятиям	Устный ответ	5	3,84
	Прикладные упражнения	Подготовка проекта	Технологическая карта	5	11,52
	Прикладные и акробатические упражнения	Подготовка к зачету	Контрольное упражнение	5	3,84
Модуль: лыжный спорт					
	Совершенствование техники классических ходов передвижения на лыжах	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике попеременного двухшажного хода	Учебная карточка	0-3	3
	Совершенствование	Подготовить учебную карточку по	Учебная карточка	0-3	3

	техники классических ходов передвижения на лыжах	ошибкам и средствам для их исправления в технике одновременного безшажного хода			
	Организация и проведение подвижных игр для обучения коньковым ходам передвижения на лыжах	Подготовить учебную карточку подвижной игры для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Учебная карточка	0-3	3
	Освоение техники и методика обучения коньковым ходам	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в классических ходах передвижения на лыжах	Учебная карточка	0-3	3

1. Учебная карточка – носит разноплановый характер, нацелена на приобретение студентами навыков оценки свойств нервной системы и темперамента при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта, оценки показателей антропометрических данных группы начальной подготовки по избранному виду спорта, оценки физических качеств при отборе в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

2. 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

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.

1. Учебная карточка

Критерии оценивания (Всего 15 баллов: по 3 балла на каждый блок):

- 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.

2. Презентация

Критерии оценивания презентации (Всего 5 баллов: по 1 баллу на каждый блок):

- 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.

1. Подготовка к практическим занятиям

Форма отчетности/ контроля: Устный ответ.

Задание. Подготовиться к проведению части учебного занятия (подготовительной, основной или заключительной) по заданию преподавателя.

Овладеть правилами подачи команд и терминологией для проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

2. Подготовка проекта.

Форма отчетности/ контроля: Технологическая карта занятия.

Задание. Составить и оформить в группе из трех человек (каждый отвечает за подготовку своей части) в соответствии с правилами записи гимнастических упражнений и терминологией технологическую карту учебного занятия.

Технологическая карта урока физической культуры

Класс: _____

Раздел: _____

Тема урока: _____

Место проведения _____

Инвентарь и оборудование _____

Выполнил: _____

Цель урока:		
Задачи урока		
<i>образовательные:</i>		
<i>оздоровительные (развивающие):</i>		
<i>воспитательные:</i>		
Результаты обучения		
Предметные:	Метапредметные	Личностные:
	<i>Познавательные:</i>	
	<i>Регулятивные:</i>	
	<i>Коммуникативные:</i>	

П/п №	Содержание	Дозировка	Планируемые результаты		Методический комментарий
			Предметные	УУД	
Вводная часть					
Основная часть					
Заключительная часть					

3. Подготовка к зачету.

Форма отчетности/ контроля: Контрольное упражнение.

Задание. Разучить самостоятельно комплекс акробатических упражнений и лазанье по канату.

Акробатика

И. п. – о.с. – полуприсед руки назад – кувырок в стойку на лопатках – перекатом сед с наклоном – перекатом назад кувырок назад прогнувшись через плечо – перекатом в упор лежа на бедрах – упор присев – толчком двух стойка на руках – кувырок вперед – встать – два колеса – приставляя ногу полуприсед с полунаклоном, руки назад – прыжок прогнувшись.

Лазанье

Лазанье по канату в два приема на высоту 4м, при опускании завязывание на канате «стоя».

5.1 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. Загrevский, 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 /](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/>