

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 на 6 семестр

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество о баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
Модуль: спортивные игры					
1.	Футбол как базовый вид спорта	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
2.	Методика обучения технике перемещений в футболе	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
		Разработать презентацию на тему «Правила игры футбол».	Презентация	0-1	5
3.	Методика обучения технике владения мячом в футболе	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
		Разработать учебную карту «фрагмент урока по футболу с решением педагогической задачи по технике игры» (Тему согласовать с преподавателем)	Учебная карта	0-3	5
4	Основы техники владения мячом в баскетболе.	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	2
		Разработать проект «Планирование учебного материала по спортивным играм на уроках физической культуры в 10-11 классах с учетом требований ФГОС»	Групповой проект	0-4	7
6	Физическая подготовка в футболе	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	2

		Разработать учебную карту и заполнить методические рекомендации по развитию физических качеств у футболистов (уточнить у преподавателя)	Учебная карта	0-3	5
Модуль: плавание					
	Совершенствование техники плавания способами брасс и баттерфляй, обучение стартам и поворотам	Разработать карточку заключительной части занятия по плаванию	Учебная карточка	0-3	4
	Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	4
	Упражнения для совершенствования техники спортивных способов брасс и баттерфляй.	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	4
	Упражнения для развития темпа и силы гребка.	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	4
	Составление положений о соревнованиях по плаванию.	Составить положение о соревнованиях по плаванию. Организовать и провести эстафеты по плаванию среди студентов.	Положение о соревнованиях	0-5	6
Модуль: легкая атлетика					
	Освоение техники и методика	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их	Учебная карточка	0-3	4

	обучения прыжков в высоту способом «Перешагивание»	исправления в прыжках в высоту способом «Перешагивание»			
	Освоение техники и методика обучения прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп»	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»	Учебная карточка	0-3	4
	Освоение техники и методика обучения барьерного бега на 100 и 110 метров	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике барьерного бега на 100 и 110 метров	Учебная карточка	0-3	4
	Освоение техники и методика обучения бега с препятствиями и	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике бега с препятствиями	Учебная карточка	0-3	6
	Аттестация	Подготовка к промежуточной аттестации	Контрольные упражнения	3	35
Модуль: гимнастика					
	Общеразвивающие упражнения	Подготовка к практическим занятиям	Устный ответ	5	7,2
	Упражнения на гимнастических снарядах	Подготовка проекта	Технологическая карта	5	21,6
	Упражнения на гимнастических снарядах	Подготовка к зачету	Контрольное упражнение	5	7,2
Модуль: лыжный спорт					
	Освоение техники техники коньковых ходов передвижения на лыжах	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления при обучении коньковым ходам	Учебная карточка	0-3	4

	(полуконьковый, коньковый без палок)				
	Освоение техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления при использовании одновременного двухшажного конькового хода	Учебная карточка	0-3	4
	Освоение техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике одновременного одношажного хода передвижения на лыжах	Учебная карточка	0-3	4
	Освоение техники и методика обучения переходов с одного конькового хода на другой	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике переходов с одного конькового хода на другой	Учебная карточка	0-3	6

### 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.

### 3. Положение о соревнованиях

Критерии оценивания (Всего 10 баллов: по 2 балла на каждый блок):

- 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.

Всего за составление положения о соревнованиях можно набрать 10 баллов.

#### **4. Групповой проект**

Критерии оценивания (Всего 20 баллов: по 4 балла на каждый блок):

- соответствие содержания проекта названию темы, логическая и методическая выдержанность структуры работы;
- качество оформления презентации;
- качество и выдержанность лимита времени доклада (5 минут);
- умение отвечать на вопросы.

#### **5. 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.

#### **6. 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: \_\_\_\_\_

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

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

## 7. Подготовка к зачету.

Форма отчетности/ контроля: Контрольное упражнение.

Задание. Разучить самостоятельно комплексы упражнений на гимнастических снарядах.

Конь с ручками (М)

С прыжка перемах правой – перемах правой назад – то же левой – повторить правой и левой ещё раз – перемах правой – перемахом левой соскок с поворотом направо.

Кольца (М)

Из размахивания в висе махом назад выкрут вперед в вис согнувшись – мах дугой в вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед опускание в вис прогнувшись – соскок переворотом назад.

Прыжки (М и Ж)

1. Конь в длину, прыжок углом толчком одной (с косого разбега).

2. Конь в ширину, прыжок боком.

Брусья (М)

Из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и подъем разгибом - мах назад – махом вперед удар ногами о жерди- махом назад стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах вовнутрь – мах назад – мах вперед - махом назад соскок.

Перекладина (М)

Толчком двух подъем переворотом - мах назад - оборот назад – перемах правой – хватом снизу оборот вперед в упоре ноги врозь – перехват в хват сверху - спад назад в вис согнувшись и подъем одной – перемах правой назад – махом назад соскок согнув ноги через перекладину.

Брусья р/в (Ж)

Из размахивания изгибами в висе на в/ж махом вперед вис присев на н/ж – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж - спад назад в вис лежа - поворот направо (налево) в сед на бедре и соскок прогнувшись.

Бревно (низкое) (Ж)

И.п. – о.с. лицом к бревну – толчком двух упор, правую в сторону на носок – поворот налево в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки упор лежа на бедрах – сед на пятках с наклоном – стойка на правом колене, руки в стороны – встать на левую, правая назад на носок, руки вверх – шагом правой согнуть левую вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону – шаг левой и поворот кругом, руки за голову - переменный шаг с правой - то же с левой – махом правой соскок прогнувшись вправо.



## 5. 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.

## 6 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/>