МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Спортивно-педагогическое совершенствование
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **J9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Квалификация **Бакалавр** 44.03.01 Педагогическое образование - Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 87
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0,33
часов на контроль 8,67

Виды контроля в семестрах:
экзамены 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**7 (4.1)**		Итого	
Недель	11 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные	6	6	6	6
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	6	6	6	6
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12,33	12,33	12,33	12,33
Сам. работа	87	87	87	87
Часы на контроль	8,67	8,67	8,67	8,67
Итого	108	108	108	108

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BE888A562437DD0D6A077C2C7EE44514
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.06.2024 до 10.09.2025

Программу составил(и):
Доцент, Ветрова Ирина Владимировна
Доцент, Люлина Наталья Владимировна
кпн, Доцент, Шевчук Юлия Валентиновна

Рабочая программа дисциплины
Спортивно-педагогическое совершенствование

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
J9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Протокол от 08.05.2024 г. № 6

Зав. кафедрой ст. преподаватель, Логинов Денис Васильевич

Председатель НМСС(С)
15.05. 2024 г. № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является формирование готовности студентов к преподаванию этой дисциплины в спортивных и общеобразовательных школах на основе специальных знаний и умений в области гимнастики (образовательно-развивающей, спортивной и оздоровительной), обогащения студентов двигательным опытом с учетом их физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также овладение ими профессионально-прикладными умениями и навыками для решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках внеурочной деятельности по гимнастике при должном обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся, в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гимнастике. Формирование системы научно-практических знаний, умений, навыков и компетенций в области преподавания физкультурно-спортивных видов спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.ВДП.01.ДЭ.02
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.2	Методика преподавания предмета «Физическая культура»
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Педагогическая практика (по профилю подготовки)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
Знать:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
Владеть:	

Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на пороговом уровне.
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне.
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне.

Владеть:	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне.
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне.
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне.
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне.
ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	
Знать:	
Уровень 1	Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне.
Уровень 2	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне.
Уровень 3	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интеракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Основы техники и методика обучения элементов на гимнастических							
1.1	Тема 1. Основы спортивной тренировки. /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			конспект
1.2	Тема 2. Организация и проведение соревнований по гимнастике. /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			конспект
1.3	Тема 3. Правила соревнований. /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			творческое задание, конспект
1.4	Тема 4. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе /Лаб/	7	2	ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	творческое задание
1.5	Тема 5. Обучение гимнастическим упражнениям. Мужское и женское многоборье. /Лаб/	7	2	ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	упражнения, элементы
1.6	Тема 6. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке. /Лаб/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		2	техника элементов

1.7	Тема 7. Формы организации занятий гимнастикой во внеучебное (внеклассное) время. /Ср/	7	18	УК-7.2 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			конспект, реферат
1.8	Тема 8. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе. /Ср/	7	16	УК-7.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3			творческое задание
1.9	Тема 9. Совершенствование двигательных умений и навыков в гимнастике (ОФП, СФП). /Ср/	7	18	УК-7.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			упражнения общей физической и специальной подготовки
1.10	Тема 10. Основы техники гимнастических упражнений. - Статические упражнения. - Динамические упражнения. - Вращательные движения. - Хлестовые движения. - Силовые и маховые упражнения. /Ср/	7	16	УК-7.1 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3			техника упражнений
1.11	Тема 11. Основные документы планирования и учета работы по гимнастике. /Ср/	7	19	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			конспект
1.12	Устный экзамен по пройденным темам. /КРЭ/	7	0,33	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			вопросы к экзамену

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные задания для самостоятельной работы:

1 Выполнение зачетных комбинаций на снарядах на учебных соревнованиях.
2. Составление схемы обучения гимнастическому элементу.
3. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам.
4. Организация и проведение фрагмента соревнований по одному из видов гимнастики.
5. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики.
6. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
10. Разработать рабочую программу для внеурочной деятельности.

Примерные темы практических заданий:

1. Подготовка карточек с методикой обучения гимнастическим элементам.
2. Выполнение отдельных гимнастических упражнений на снарядах (брусья, бревно, конь с ручками, перекладина, опорный прыжок).
3. Выполнение зачетных комбинаций произвольной программы вольных упражнений и упражнений на снарядах.
4. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз.
5. Участие в соревнованиях по гимнастике в качестве организатора, помощника организатора или судьи.
6. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах.
7. Написание сценария торжественного окрытия/закрытия соревнований.
8. Подготовка предварительной, текущей и документации по соревнованиям.

5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика рефератов, курсовых работ

1. Изучение и развитие координации движений у обучающихся, юных гимнастов в процессе занятий гимнастикой.
2. Исследование значения отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
3. Исследование взаимосвязи между отдельными двигательными способностями и их влияние на спортивно-технический результат гимнастов.
4. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
5. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
6. Исследование структуры способностей, необходимых для овладения отдельными гимнастическими упражнениями и многоборьем в целом.

7. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
8. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
9. Анализ техники отдельного гимнастического упражнения или ряда упражнений одной структурной группы.
10. Разработка методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
11. Совершенствование методики проведения занятий по гимнастике (с включением собственного педагогического опыта).
12. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в общеобразовательной школе.
13. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.
14. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
15. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
16. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.
17. Система отбора для занятий гимнастикой.
18. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
19. Влияние развития отдельных двигательных (психомоторных) способностей на спортивно-технический результат гимнастов.
20. Современные тенденции развития гимнастики.
21. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
22. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
23. Совершенствование конструкции гимнастического оборудования - основа повышения спортивного мастерства гимнастов.
24. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
25. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
26. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
27. Влияние хореографической подготовки гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах многоборья и в многоборье в целом.
28. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
29. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
30. Особенности физического развития юных гимнастов.
31. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
32. Возрастная динамика развития отдельных морфологических признаков у юных гимнастов.
33. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных гимнастов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
34. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
35. Методика ориентации и отбора детей в СШОР на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
36. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
37. Социологический портрет сильнейших гимнастов мира.
38. Анализ правил соревнований, классификационных программ по гимнастике (исторический обзор).
39. Информационное обеспечение соревнований по гимнастике.
40. История развития гимнастики (различные периоды).
41. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
42. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Контрольные вопросы

1. Виды спортивной подготовки гимнастов и их характеристика.
2. Этапы подготовки юных гимнастов: отбор и начальная подготовка, спортивное совершенствование, высшее мастерство; их характеристика.
3. Ведущие способности гимнастов и способы их изучения.
4. Развитие способностей гимнастов в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и во внеурочное время.
5. Дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся гимнастикой в процессе их спортивной подготовки.
6. Методы педагогического контроля в гимнастике.
7. Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
8. Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
9. Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Основные требования, предъявляемые к страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
10. Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
11. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.

12. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
13. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
14. Создание представления о разучиваемом упражнении (терминологически правильное название, показ, объяснение техники, опробование).
15. Содержание основных документов планирования учебно-тренировочного процесса (программа, учебный план, развернутый учебный план, рабочая программа, конспект).
16. Виды учета, используемые в учебно-тренировочном процессе по гимнастике, их содержание и назначение.
17. Содержание основных документов соревнований по гимнастике (программа, положение о соревнованиях, заявка, график соревнований, судейские протоколы, итоговый отчет).
18. Значение правил соревнований по гимнастике.
19. Характеристика видов соревнований по гимнастике. Особенности проведения массовых форм соревнований.
20. Порядок выступления участников и команд в квалификационных, командных, лично-командных и личных соревнованиях.
21. Состав судейской коллегии соревнований по гимнастике. Их права и обязанности.
22. Методика и техника судейства соревнований по гимнастике. Система выведения оценки.
23. Организация и методика подготовки гимнастического праздника.
24. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.
25. Педагогическое и агитационное значение соревнований.
26. Положение о соревновании.
27. Подготовка и проведение соревнований.
28. Характер соревнований, программа соревнований. Заявки на участие в соревнованиях.
29. Допуск участников к соревнованиям; порядок выступления команд и участников.
30. Определение победителей.
31. Права и обязанности участников, костюм.
32. Права и обязанности руководителя команды.
33. Права и обязанности тренера.
34. Состав судейской коллегии.
35. Обязанности главного судьи.
36. Обязанности заместителя главного судьи.
37. Обязанности арбитра.
38. Судьи: судья при участниках, судья – информатор, судья – хронометрист, судья на линии.
39. Обязанности коменданта.
40. Попытки.
41. Перерывы в упражнениях в результате падения со снаряда.
42. Ошибки в выполнении упражнений, сбавки за ошибки, окончательная и базисная оценки.
43. Трудность упражнений.
44. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
45. Работа секретариата, вспомогательный состав, секретари.
46. Документы, определяющие деятельность секретариата, работа в ходе соревнований, подведение итогов соревнований.
47. Деление участников соревнований на группы.
48. Этапы подготовки юных спортсменов: начальная, специальная подготовка, спортивное совершенствование.
49. Принципы тренировки, специализация и направленность к высшим достижениям.
50. Принцип единства общей и специальной подготовки; принцип непрерывности тренировочного процесса.
51. Принцип цикличности тренировочного процесса.
52. Планирование тренировки: циклы и микроциклы.
53. Ударный микроцикл, восстановительный микроцикл.
54. Модельный микроцикл, адаптационно-настроечный микроцикл.
55. Психологическая подготовка, понятие о психограмме.
56. Специальная психологическая подготовка.
57. Методы тренировки: целостный и расчлененный.
58. Перспективный план тренера-преподавателя, его содержание.
59. Рабочий план спортивной школы и его содержание.
60. Планирование тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.
61. Принцип постепенности и стремление к максимальным нагрузкам. Принцип волнообразности, динамики тренировочных нагрузок.
62. Основы спортивной тренировки: основные понятия.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Чеснова Е. Л.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.2	Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П.	Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404
Л1.3	Бабушкин, Г. Д., Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев	Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности : учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург : Лань, 2021	https://e.lanbook.com/book/180799

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (OEM лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/:справочно – правововая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:
1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Рекомендации по работе на лекциях
В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.
Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.
По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.
Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.
Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется

определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.
Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также самостоятельной работы студентов.
Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.
Рекомендации, как работать на лекции.
Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.
В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.
При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всѐ сказанное на веру, пытаться самостоятельно вникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.
Особое внимание надо обращаться на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.
Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.
Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.
Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись еѐ содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.
При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись сделана без ущерба для понимания лекции.
В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.
Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие- то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.
Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержаться в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.
Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи еѐ содержания или выводов своими словами. Другим это не удается. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.
Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.
Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно ¼ часть еѐ ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.
Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.
Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать, не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день еѐ прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия - это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с выполнением и проработкой различных заданий учебной программы. На практических занятиях более подробно раскрываются научное и практическое значение отдельных видов гимнастики, их задачи и перспективы дальнейшего развития. Студенты овладевают техникой выполнения гимнастических упражнений, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий, применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки, которая заканчивается учебной и школьной педагогической практикой.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков и умений обучающихся, оперативно и четко применять свои знания.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, распределяет задания, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся разрабатывать конспекты по методике проведения различных видов гимнастических упражнений. На консультациях он просматривает конспекты, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

На занятиях обобщается пройденный материал; дается систематический обзор наиболее важных разделов курса гимнастики; рассматриваются методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями, предусмотренными школьной программой и программой подготовки спортсменов-разрядников (от начального обучения до мастера спорта России). Эти занятия целесообразно проводить в спортивном зале с демонстрацией упражнений, методики обучения, страховки, помощи и др. Студенты получают задания по углубленному изучению отдельных вопросов в установленные преподавателем сроки. Содержание обзорно-методических занятий студенты конспектируют.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий (текущий учет), на зачетах и на экзаменах.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений, домашних заданий.

Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов по всему курсу гимнастики и практических навыков, поэтому осуществляется в два этапа. Практическая часть экзамена проводится в виде соревнований по программе, составленной кафедрой, теоретическая часть в соответствии с требованиями к учебному процессу в высшей школе.

Общая оценка выставляется с учетом результатов практической и теоретической частей экзамена.

Самостоятельная работа проводится в соответствии с тематическим планом. Студенты получают задание самостоятельно изучить соответствующие темы учебной дисциплины и представить реферативный обзор литературы. Остальные студенты усваивают содержание данной темы без написания реферата. На аудиторных занятиях каждый из студентов выступает с кратким сообщением по заданной теме. Остальные студенты принимают активное участие в обсуждении темы. Контроль качества усвоения учебного материала по теме проводится в письменной форме с применением системы тестовых заданий.

Самостоятельная работа студентов осуществляется как во внеаудиторное время, так и в ходе занятий по дисциплине и включает в себя следующие формы:

1) Освоение лекционного и теоретического материала по изучаемым проблемам.
2) Работа с текстами: монографиями, учебниками, хрестоматиями, научными статьями.
3) Подготовка докладов и сообщений по теме.

Система текущего контроля включает:

1) Контроль посещения на занятиях и полнота лекционного материала.
2) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.
3) Контроль знаний, усвоенных в данном курсе производится в форме контрольных работ, контрольных вопросов, выполнения техники гимнастических упражнений на практических занятиях.

Для контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы разнообразные формы, методы и технологии контроля.

Формы: тестирование, практические задания, мини-сочинения, дискуссионные вопросы, защита творческих работ, рефераты, круглый стол, контрольные работы.

Методические указания по написанию рефератов

Для всестороннего знакомства с литературой по избранной теме существенное значение имеет подготовка реферата. Реферат, понимаемый как изложение в письменной форме содержание книги, статьи, научной работы, создает возможность комплексно использовать приобретенные навыки работы с книгой, развивает самостоятельность мышления, умение анализировать явления действительности. Рефератом называют также доклады или письменные исследования на определенную тему, включающие критический обзор источников. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 20-25 страниц машинописного текста.

Академическая структура исследования такова:

1. Введение.
2. Глава 1. § 1, § 2.
3. Глава 2. § 1, §2.
4. Заключение.
5. Список использованной литературы.
6. Оглавление.

Названия работ, глав и параграфов не должны совпадать, название работы не должно быть громоздким (по возможности - от 3 до 5 слов).

Тему реферата предпочтительнее выбирать знакомую по ранее прочитанной литературе и представляющую интерес. Важный этап работы над рефератом - отбор литературы. Затем составляется конкретный план, который согласуется с преподавателем. Завершающий этап - написание реферата на основе изучения и предварительной систематизации всех источников, повторного изучения собранного материала.

Схема подготовки реферата такова: чтение исходного текста - его анализ – выбор информативных фрагментов, их обобщение - создание нового текста (реферата), на последнем этапе производится синтезирование выделенной информации и завершается оформление текста реферата. Изложение должно быть цельным и логичным. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершать обобщением.