

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
Астафьева**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра(ы)-разработчик(и)

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование по новым видам
физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика»**

Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность (профиль) образовательной программы:

«Физическая культура»

квалификация (степень):

Бакалавр

Красноярск 2017

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО 44.03.01 «Педагогическое образование» утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426

Профессиональным стандартом «Педагог» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование по новым видам физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика» составлена доцентом Ветровой И.В., доцентом Люлиной Н.В., ст. преподавателем Тарапатыным С.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры-разработчика

протокол № _____ от " ____ " _____ 201__ г.

Заведующий кафедрой _____
(ф.и.о., подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании выпускающей кафедры

протокол № _____ от " ____ " _____ 201__ г.

Заведующий кафедрой _____
(ф.и.о., подпись)

РПД одобрена на заседании НМС факультета/института _____
(указать наименование совета и направление)

протокол № _____ от " ____ " _____ 201__ г.

Председатель НМС _____
(ф.и.о., подпись)

1. Общая характеристика (аннотация) дисциплины

1.1. Цель дисциплины: совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе одного из базовых физкультурно-спортивных видов, включенных в учебный план

1.2. Задачи освоения дисциплины.

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым физкультурно-спортивным видам» для подготовки обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавр), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016 г. № 40536), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550).

Трудовые функции: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Профессиональные задачи в соответствии с трудовыми функциями:

- Формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по педагогическому физкультурному спортивному совершенствованию в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

- Формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета

- Формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по педагогическому физкультурному спортивному совершенствованию.

- Сформировать готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами при решении социальных и профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта

1.3. Общая трудоемкость модуля – 13 зачетных единиц.

1.4. Вид(ы) профессиональной деятельности (согласно ФГОС ВО): Педагогический вид деятельности

Трудоёмкость дисциплины

На дисциплину выделяется 468 часов (13 З.Е.), в том числе 126 часа на аудиторные занятия, 306 часов на самостоятельную работу, 36 часов на контроль, форма контроля – экзамен.

Контроль результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме экзамена, на котором оценивается работа, выполняемая в течение семестра.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонд оценочных средств».

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

- современное традиционное обучение (лекционно-семинарская система);
- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- Проблемно-поисковый (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами: активная работа по поиску средств решения учебно-тренировочных задач; активная работа по нахождению вариантов решения воспитательных проблем).
- анализ производственных ситуаций
- «погружение» в профессиональную деятельность
- Групповой метод активного обучения, решение ситуационных производственных задач
- Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, подготовка документации, конспектирование материала, подготовка реферата).

2. Планируемые результаты освоения дисциплины

2.1. Общекультурные и общепрофессиональные компетенции¹

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения
ОК 8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>Знать:</p> <p>З.1.: основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению;</p> <p>З.2.: основы медицинских знаний здорового образа жизни;</p> <p>З.3.: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;</p> <p>Уметь:</p> <p>У.1.: применять методы физического воспитания и самовоспитания в воспитательно-образовательном процессе,</p> <p>У.2.: выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья;</p> <p>У.3.: реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <p>У.4.: применять методы физического воспитания самовоспитания воспитательно-образовательном процессе;</p> <p>У.5.: реализовать методы средства физической культуры для самосовершенствования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <p>Владеть:</p> <p>В.1.: навыками и приемами организации воспитательной работы в области физического воспитания;</p> <p>В.2.: современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</p> <p>В.3.: навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями по базовым видам адаптивного спорта;</p>

¹ При выделении в качестве результатов по модулю, указываются в соответствии с учебным планом ОПОП

2.2. Профессиональные и дополнительные профессиональные компетенции²

Трудовое действие согласно профессиональному стандарту	Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения
Трудовая функция			
<p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p> <p>Трудовая функция В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</p>	ПК – 1	<p>готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;</p>	<p>Знает З.1.: современные методики и технологии необходимые для организации и реализации учебного процесса; З.2.: формы и методы преподавания: групповые и индивидуальные, модульные и линейные; установочные, вводные, проблемные, обобщающие; приобретение новых знаний; аналитические, проектно – исследовательские;</p> <p>Умеет У.1.: проектировать и реализовать современные методики и технологии в рамках требований ФГОС ВО и ООП. У.2.: разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов по физической культуре в различных образовательных учреждениях;</p> <p>Владеет В.1.: многообразием современных методик и образовательных технологий; В.2.: навыками разработки и реализации образовательных программ по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>

3. Структура дисциплины³

«Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование по новым видам физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика»
(общая трудоемкость модуля 13 з.е.)

№	Название дисциплин, практик	Экзамен	Зачет	Курсовая работа	Трудоемкость (з.е.)	Всего часов	Аудиторных часов			Самост-я работа часов	Семестры, в которых реализуется дисциплина, практика	
							Всего	Лекций	Семинаров			Лабораторных работ
1	Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация				4	144	36			36	104	1,2
2	Основные разделы спортивной подготовки				3	108	36			36	72	3-4
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).				3	108	28			28	80	5-6
4	Методика построения тренировочного процесса	3 6			3	108	26	18		8	50	7,8
ИТОГО						468	126	18		108	306	

Форма промежуточной аттестации по модулю - экзамен

³ В соответствии с учебным планом ОПОП

4. Методы обучения и способы оценки результатов освоения дисциплины

«Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование по новым видам физкультурно–спортивной деятельности: гимнастика»

Наименование дисциплины/практики, входящих в модуль	Код компетенции относящийся к данной дисциплине/практике	Технология реализации содержания дисциплины (практики)⁴	Оценочные средства
Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация	ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию	применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний	Опрос по теме, тестирование.
Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).	ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию	метод проектов	Индивидуальная разработка
		установление своего темпа работы по индивидуальному плану	Опрос по теме
	ОК 8 Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	анализ производственных ситуаций	Конспекты уроков
		«погружение» в профессиональную деятельность	Индивидуальная разработка
Методика построения тренировочного процесса	ОК-6 способность к самоорганизации и самообразованию	решение ситуационных производственных задач	Тестирование
	ОК 8 Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	установление соотношения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы	Доклад
Промежуточная аттестация по дисциплине	Экзамен		

⁴ Ключевые технологии, направленные на достижение результатов (например, деловая игра для компетенции ПК – 6 Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса)

Технологическая карта обучения дисциплине

«Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование по новым видам физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика»
студентов ООП, 44.03.01 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(общая трудоёмкость 13 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов			Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаро в		
	144			36	104	
Раздел 1. Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация						
Тема 1. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов.	34				34	Конспект
Тема 2. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их.	34				34	Реферативное аналитическое сообщение, доклад
Тема 3. Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов	18			18	18	Индивидуальное задание
Тема 4. Обобщенная оценка кумулятивных	18			18	18	Опрос по теме,

состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов.					тестирование.
Раздел 2. Основные разделы спортивной подготовки	108		36	72	
Тема 5. Физическая подготовка			8	16	Текущий
Тема 6. Совершенствование координационных способностей			8	14	Текущий
Тема 7. Техническая подготовка			8	16	Текущий
Тема 8. Психологическая и интеллектуальная подготовка			6	12	Текущий
Тема 9. Совершенствование специализированных восприятий			6	14	Текущий
Раздел 3. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).	108		28	80	
Тема 10. Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта.			7	22	Опрос по теме
Тема 11. Структура соревновательной деятельности.			7	36	Реферативное аналитическое сообщение, доклад
Тема 12. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций			7	22	Опрос по теме, тестирование.
Раздел 4. Методика построения тренировочного процесса	26	18	8	36	50
Тема 13. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки		5	2	12	Текущий

(микроциклов)

Тема 14. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)	4	2	12	Текущий
Тема 15. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых	5	2	12	Текущий
Тема 16. Структура многолетней подготовки	4	2	14	Текущий
Тема 17. Экзамен			36	Экзамен — собеседование по вопросам

Содержание основных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация

Тема 1. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов.

Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки. Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) спортивной подготовки: патриотического, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психологической подготовки, общей и специальной физической, технической и интегральной подготовки.

Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов. Характеристика факторов внутренировочных воздействий.

Тема 2. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их.

Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправных положений деятельности тренера-преподавателя.

Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки:

- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты спортивной подготовки; принципиальные положения, отражающие эти черты;
- диалектическая взаимосвязь различных сторон спортивной подготовки; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность как закономерность тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; основные положения принципа непрерывности;
- принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе спортивной подготовки: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и их методическая интерпретация.
- цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки; основные положения принципа цикличности.

Тема 3. Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов

Практическая работа

Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов); тренировочный план; календарь соревнований; система комплексного контроля; система восстановительных мероприятий; система материально-технического и финансового

обеспечения подготовки). Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Тема 4. Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов.

Практическая работа

Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов (тренированности и подготовленности).

Раздел 2. Основные разделы спортивной подготовки

Тема 5. Физическая подготовка

Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена. Теоретико-методические основы использования эффекта «переноса» при совершенствовании различных двигательных способностей в процессе спортивной подготовки. Зависимость содержания и соотношения сторон физической подготовки от особенностей спортивной специализации, возрастных, половых особенностей и этапа спортивного совершенствования.

Тема 6. Совершенствование координационных способностей

Общая характеристика координационных способностей. Воспитание координационных способностей как одно из объединяющих направлений технической, тактической и других разделов подготовки спортсмена.

Классификация координационных способностей. Возрастные особенности развития координационных способностей. Основные направления, требования, методы и методические приемы совершенствования координационных способностей. Средства совершенствования координационных способностей. Пути совершенствования отдельных функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления спортивными движениями.

Практические занятия

Оценка и методика совершенствования координационных способностей в избранном виде спорта. Средства и основные положения методики преодоления нерациональной мышечной напряженности («скованности»), повышения статической и динамической устойчивости тела (способности сохранять равновесие), совершенствования «чувства пространства», пространственной точности и ритма движений в процессе подготовки спортсмена.

Тема 7. Техническая подготовка

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизационная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Основы методики спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков).

Практические занятия

Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их помехоустойчивости), «надежности»). Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.

Тема 8. Психологическая и интеллектуальная подготовка

Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.

Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.

Практические занятия

Проблемы специальной психической подготовки спортсмена (к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям); основы методики оперативного формирования установки к действию и управления психическими состояниями спортсмена в экстремальных ситуациях. Самоуправление и самоконтроль в процессе психологической подготовки спортсмена.

Тема 9. Совершенствование специализированных восприятий

Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

Практические занятия

Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий.

РАЗДЕЛ 3. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).

Тема 10. Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта.

Соревнования и соревновательная деятельность – первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Тема 11. Структура соревновательной деятельности.

Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревнования и соревновательная подготовка.

Тема 12. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций

Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций и повышения уровня спортивного мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Построение соревнований в спорте.

Раздел 4. Методика построения тренировочного процесса

Тема 13. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов)

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимобусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний. Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки). Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Практические занятия

Основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня.

Тема 14. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов)

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Практические занятия

Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Тема 15. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых

Основы периодизации круглогодичной тренировки. Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их

реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса.

Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, географических условий и т.д.). Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры.

Практические занятия

Варьирование структуры годичных и полугодичных циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годичного и полугодичного циклов, циклов с удлинненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).

Тема 16. Структура многолетней подготовки

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки различных стадиях многолетнего процесса спортивного совершенствования. Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе. Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.

Практические занятия

Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки. Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса. Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами.

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым физкультурно-спортивным видам»

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- разработка вопросов к дискуссии;
- работа со словарями и справочниками;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Интернета;
- составление плана и тезисов ответа на семинарском занятии;
- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;
- решение кейсов и ситуационных задач;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, докладов;
- подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,

- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Студентам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по новым видам физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика»	Бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Название программы: <i>Физическая культура</i>	13
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: «Теория и методика обучения базовым видам спорта»		
Последующие: «Теория и методика обучения базовым видам спорта»		

Входной КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Гестирование	0	5
Итого		0	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 <i>Дисциплина ПФСС в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация</i>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	План конспект	2	4
	Доклад	3	4
	Индивидуальные задания	3	4
	Ситуационные задачи	3	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Гестирование	2	4
Итого		13	20

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2 <i>Основные разделы спортивной подготовки</i>			
	Форма работы*	Количество баллов 20 %	
		min	max
Текущая работа	Устный опрос	2	4
	Работа на практическом занятии	2	4

	Индивидуальные задания	3	4
	Практикоориентированные задания	3	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Гестирование	3	4
Итого		13	20

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
<i>Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).</i>			
	Форма работы*	Количество баллов 20 %	
		min	max
Текущая работа	Работа на практическом занятии	3	5
	Сообщение	3	5
	Устный опрос	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Гестирование	3	5
Итого		12	20

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 4			
<i>Методика построения тренировочного процесса</i>			
	Форма работы*	Количество баллов 20 %	
		min	max
Текущая работа	План-конспект	3	5
	Сообщение	3	5
	Устный опрос	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Гестирование	3	5
Итого		12	20

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Экзамен	5	15
Итого		5	15

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БР №1 Тема №2	Индивидуальное задание	3	5
БР №2 Тема №4	Индивидуальное задание	3	5
БР №3 Тема №3	Индивидуальное задание	3	5
БР №4 Тема №1	Индивидуальное задание	3	5

Итого	12	20
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	min	max
	55	100

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
55 – 75	3 (удовлетворительно)
76 – 86	4 (хорошо)
87 – 100	5 (отлично)

*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование по новым видам физкультурно-спортивной деятельности:
гимнастика» (наименование)**

для студентов ООП

44.03.01 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура

по очной форме обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Наличие, место (кол. экз.)	Потребность
	Обязательная литература		
1.	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г. – 448с.	Библ.- 3экз	20
2.	Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л.Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001	60 книг – библ 6 книг – у.м.каб	
3.	Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2003. 72 с.	Библ. – 10экз.	20
4.	Шлыков В.П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики. Екатеринбург: УГТУ-УПИ 2005.	Библ. -6экз.+3экз.мк	15
	Дополнительная литература		
1.	И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. Красноярск, 2014	1экз. библ. 1экз. преп.	10
2.	Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.	Библ.- 3экз	10
3.	Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.	1 книга – у. м каб 1 книга - кафедра	5
4.	И.В. Суворова. Обучение основным гимнастическим элементам на брусьях разной высоты. – Красноярск, 2000.	1 книга – у. м. каб	5
5.	И.В. Ветрова. Обучение маховым элементам на кольцах. – Красноярск, 2004.	1 книга – у.м.каб	5
	Программа: Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и	Библ.- 3экз.	5

6.	группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000. Интернет-ресурсы:	ИМЦФФК – 3э	
1.	Сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/urok	
2.	Интернет: Internet Explorer; Opera		
3.	ЭБС «Университетская библиотека online»		
4.	электронная библиотека eLIBRARY	http://library.ru	
5.	http://lib.sportedu.ru		
6.	http://www.nlr.ru – Российская государственная библиотека		
7.	http:// www.rubicon.com/ - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета		
8.	http:// orel.rsl.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту		
9.	catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет		
10.	www.yandex.ru ; www.rambler.ru ; www.google.ru		
11.	http://www.lib.sportedu.ru/Press/ТФК/		
12.	http://lesgaft.spb.ru		
	Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы		
1.	Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.	10 книг – у. м. каб.	10
2.	И. В. Ветрова, Д.А. Морозов. Методика обучения и техника выполнения гимнастических упражнений школьной программы: Методическая разработка для студентов ФФКиС	1 книга - кафедра	10

	педагогических университетов; – Красноярск: РИО КГПУ, 2003.		
3.	Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.	1 – кафедра 1 – у.м.каб.	10
4.	В.А. Шевчук, Е.Ю. Розин. Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск, 2000.	1 книга – кафедра 1 – у.м.каб.	10
5.	Профессиональная образовательная программа подготовки студентов дневного отделения ФФК. Выпуск 12. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.	1 – у.м.каб.	10

Карта материально-технической базы дисциплины

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)	
	Лекционные аудитории	
	<ul style="list-style-type: none"> - проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows (2007), Kaspersky Antivirus. - Компьютер с минимальными системными требованиями: <ul style="list-style-type: none"> • Процессор: 300 MHz и выше • Оперативная память: 128 Мб и выше • Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники • Устройство для чтения DVD-дисков - Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: <ul style="list-style-type: none"> • Проектор • Колонки • Программа для просмотра видео файлов • видеокамера 	
	Аудитории для практических (семинарских)/ лабораторных занятий	
Спортивный зал	Видео-комплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1
	Комплект наглядных пособий	1

	Музыкальный центр	1
	Спортивный зал	1
	Ковер гимнастический	1
	Конь/махи	2
	Кольца	1
	Конь (опорный прыжок)	1
	Гимнастические козлы	2
	Брусья (параллельные)	2
	Брусья (разновысокие)	1
	Стоялки	1
	Перекладина	2
	Бревно	2
	Гимнастические мосты	6
	Тренажер	1
	Гимнастические скамейки	7
	Гимнастическая стенка	8
	Маты	20
	Кубы	4
	Мячи	25
	Обручи	10
	Скакалки	30
	Гимнастические палки	15
	Фортепиано	1
	Зеркала	9
	Хореографический станок	1

Лист внесения изменений

Период внесения изменени й	Вносимые изменени я	Обсуждено и одобрено на заседании кафедры- разработчика	Обсуждено и одобрено на заседании выпускающей кафедры	Утверждено на НМС
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.

