

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

Избранный вид спорта с методикой тренировки

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ж9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**
 Квалификация **Бакалавр**
 44.03.05 Физическая культура с дополнительным образованием.plx
 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
 Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамены 9
в том числе:		
аудиторные занятия	28	
самостоятельная работа	44	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33	
часов на контроль	35,67	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	18	18	18	18
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	12	12
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28,33	28,33	28,33	28,33
Сам. работа	44	44	44	44
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Логинов Денис Васильевич

Рабочая программа дисциплины

Избранный вид спорта с методикой тренировки

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с дополнительным образованием

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Протокол от 04.05.2022 г. № 8

Зав. кафедрой Янова Марина Геннадьевна

Председатель НМСС(С)

_12.05.2022 г. № _7_

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины является закрепление, расширение и углубление освоенных знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта; приобретение профессионального опыта, необходимого для дальнейшего саморазвития и самосовершенствования; приобретение теоретико-методических компетенций, необходимых для работы в профессиональной сфере.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ВДП.01.ДЭ.06

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий

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-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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)								
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Основы техники и методика обучения							
1.1	Тема 1. Общая характеристика избранного вида спорта. Правила соревнований по избранному виду спорта /Лек/	9	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Реферат
1.2	Тема 2. История развития избранного вида спорта /Лек/	9	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Реферат
1.3	Тема 3. Методика обучения двигательным действиям в избранном виде спорта /Лек/	9	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Реферат
1.4	Тема 4. Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта /Лек/	9	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Реферат
1.5	Тема 5. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта /Лек/	9	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Реферат
1.6	Тема 6. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта /Лаб/	9	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		3	Конспект
1.7	Тема 8. Отбор и прогнозирование в избранном виде спорта /Лаб/	9	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		3	Конспект
1.8	Тема 9. Обучение и совершенствование двигательным действиям в избранном виде спорта /Лаб/	9	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		3	Конспект
1.9	Тема 10. Методика исправления ошибок в технике на начальном этапе /Лаб/	9	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7		3	Конспект

1.10	Тема 11. Общая характеристика и особенности построения микроструктуры соревновательного занятия по виду спорта /Лаб/	9	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Конспект
1.11	Тема 16. Устный экзамен пройденного материала /КРЭ/	9	0,33	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Контрольные вопросы к экзамену
1.12	Тема 12. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях. Изменения в Положении о соревнованиях и порядок действия. /Ср/	9	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Творческое задание
1.13	Тема 13. Уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсменов. /Ср/	9	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Творческое задание
1.14	Тема 14. Преимущества исправления техники на начальном этапе обучения. Средства и методы исправления ошибок на этапе спортивного совершенствования /Ср/	9	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Творческое задание
1.15	Тема 15. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый /Ср/	9	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7			Творческое задание

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

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для проведения входного контроля по дисциплине "Избранный вид спорта с методикой тренировки"

1. Определение понятия техники. Виды техники и индивидуальная вариативность.
2. Основа и детали техники.
3. Форма и содержание техники.
4. Периоды и фазы техники двигательного действия.
5. Темп, ритм, амплитуда, шаг (прокат).
6. Особенности техники в различных условиях (старт, финиш, ускорения): изменяющиеся и не изменяющиеся параметры.
7. Факторы, влияющие на технику ИВС
8. Изменения в технике ИВС под воздействием различных факторов.
9. Физическое утомление. Психологические факторы. Метеорологические факторы.
10. Влияние спортивного инвентаря и оборудования на технику.
11. Влияние уровня физической подготовленности, физических качеств на технику.
12. Эволюция и пути дальнейшего совершенствования техники ИВС.
13. Основные этапы в развитии техники ИВС.
14. Появление видов и разновидностей техники ведения спортивной борьбы в ИВС.
15. Социально-экономические предпосылки развития ИВС в России.
16. Особенности и преимущественное развитие ИВС в различных регионах России.
17. Первые кружки и клубы по ИВС. Известные энтузиасты и меценаты ИВС в России.
18. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
19. История развития ИВС в СССР и России (1917-2000гг.)
20. Социально-экономические условия развития ИВС после 1917г. Рост массовости ИВС.
21. Прикладное и воспитательное значение упражнений ИВС.
22. Использование в физическом воспитании упражнений ИВС.
23. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
24. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
25. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
26. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж.
27. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.
28. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.
29. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.

30. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.
31. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.
32. Определение победителей и награждение.
33. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
34. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
35. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.
36. Проблемы волевой подготовки.
37. Содержание специальной физической подготовки с психологической направленностью.
38. Сущность и общая характеристика видов и разновидностей теоретической подготовки.
39. Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.
40. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.
41. Основы методологии исследования динамики работоспособности спортсменов.
42. Динамика работоспособности спортсменов и ритмические колебания уровня физиологической активности его организма.
43. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
44. Виды физических нагрузок.
45. Нагрузка физическая и функциональная.
46. Психологическая нагрузка.
47. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
48. Принципы соответствия физических нагрузок.
49. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
50. Принцип пороговых нагрузок.
51. Принцип сверхнагрузок.
52. Понятие форсированных нагрузок.
53. Возрастные особенности и физические нагрузки.
54. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
55. Метод - как определенное взаимосочетание закономерностей построения физических воздействий и отдыха.
56. Проблемы расходования рабочих потенциалов и характеристика его видов разновидностей.
57. Субъективное и объективное выражение утомления.
58. Восстановление рабочих потенциалов и характеристика их видов и разновидностей.
59. Способ адаптации как определенное взаимосочетание закономерностей протекания процессов утомления и восстановления.
60. Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.

5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ по дисциплине "Избранный вид спорта с методикой тренировки"

1. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований.
2. Руководство соревнований.
3. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама.
4. Виды соревнований.
5. Организации, проводящие соревнования.
6. Обязанности организации, проводящей соревнования.
7. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях.
8. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях.
9. Изменения в Положении о соревнованиях и порядок действия.
10. Правила соревнований
11. Правила соревнований национальных и международных федераций. Приведение соответствий. Правила для ветеранов.
12. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований.
13. Порядок ведения спортивной борьбы.
14. Санкции за нарушения правил соревнований.
15. Программа соревнований.
16. Замена участников. Порядок замены участников соревнований.
17. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований. Форс-мажор. Погодные и иные условия.
18. Церемония открытия и закрытия соревнований. Парад участников соревнований.
19. Проведение соревнований.
20. Организация отдыха, питания и досуга участников соревнований.
21. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Письменные протесты.
22. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.
23. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
24. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
25. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
26. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада.

- Хронометраж.
27. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.
28. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.
29. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.
30. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.
31. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.
32. Определение победителей и награждение.
33. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
34. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
35. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины "Избранный вид спорта с методикой тренировки"

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Техническая подготовка. Обучение технике. Задачи, средства, методы.
3. Ошибки при освоении техники, их причины, предупреждения и методика устранения.
4. Совершенствование спортивной техники. Задачи, средства, методы.
5. Повышения надежности навыков спортивной техники в условиях действия сбивающих факторов (устомление, эмоциональное напряжение, шумовые и психические возмущения).
6. Индивидуализация тренировочного процесса. Критерии технического мастерства спортсменов.
7. Обучение тактике. Задачи, средства, методы.
8. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы.
9. Повышения надежности тактических действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности; при противодействии партнеров, моделей соперников и реального соперника.
10. Критерии тактического мастерства спортсменов.
11. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в виде спорта.
12. Определение понятий «выносливость», «ловкость», «гибкость» и формы их проявления в виде спорта.
13. Физическая подготовка. Задачи, средства, методы.
14. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.
15. Критерии физической подготовленности спортсменов.
16. Теоретическая подготовка. Повышение интеллектуального уровня как фактор неуклонного повышения спортивного мастерства в системе многолетней тренировки.
17. Задачи, содержание, методы теоретической подготовки на всех уровнях многолетней работы со спортсменами.
18. Общие и специальные вопросы теоретической подготовленности.
19. Психологическая (морально-волевая) подготовка.
20. Значение формирования личности спортсменов в достижении целей системы многолетней подготовки.
21. Психологическая подготовка в системе тренировки.
22. Психологические качества в структуре соревновательной деятельности спортсменов. Задачи, средства и методы психологической подготовки применительно к различным организационным формам подготовки спортсменов.
23. Связь психологической подготовки с технико-тактической, физической, теоретической и соревновательной подготовкой

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	Дисько Е. Н., Якуш Е. М.	Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие	Минск: РИПО, 2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.2	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595
Л1.3	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225
Л1.4	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220
Л1.5	Жуков Р. С.	Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415
Л1.6	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825
Л1.7	Николаев В. С., Щанкин А. А.	Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
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 – правовая 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 – помочь слушателям в осмыслении содержания лекции, усилить 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.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

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 (и главным образом) 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 всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно проникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать 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 вид 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 её 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 может быть сделана без ущерба для дальнейшего 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 содержатся 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 её содержания или выводов своими словами. Другим это не удастся. 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 $\frac{1}{4}$ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процессе слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработки 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 ее прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановится 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.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему 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.

В зачетные требования (в объеме пройденной на каждом курсе программы) входят:

- 1) устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- 2) выполнение заданий по методической (учебной) практике;
- 3) практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачетных учебных комбинаций (содержание их определяется кафедрой на основе пройденного материала).

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.

Для студентов, избравших гимнастику основным видом спортивной специализации, изучение рассматриваемого курса должно логически сочетаться со спортивно-педагогическим совершенствованием и заканчиваться выполнением и защитой курсовой работы по гимнастике.

Написанием дипломной работы завершается подготовка учителя по физической культуре. Содержание ее предусматривает необходимость обобщения знаний, умений и навыков, полученных в процессе прохождения всех учебных дисциплин, выдвижения на их основе собственной идеи, ее теоретического и экспериментального обоснования. В ходе выполнения дипломной работы студенты должны:

- расширить и углубить свои знания в области теории и методики преподавания гимнастики;
- приобщиться к ведению самостоятельного исследования и научно-методической работы;
- овладеть методикой элементарного педагогического исследования;
- научиться самостоятельно, работать с первоисточниками по данной проблеме, анализировать и обобщать их содержание.

Тематика дипломных работ разрабатывается и утверждается на кафедре исходя из программы и содержания научных исследований, проводимых в университете.

На основании данной программы кафедра разрабатывает детальный план (график) изучения курса гимнастики, перечень домашних работ на каждом курсе, зачетные и экзаменационные требования.

Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

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.

Методы контроля: семинарские занятия по всему учебному материалу, практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Технологии контроля: ситуативная, рейтинговая оценка, самооценка.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, указанного в учебных планах на аудиторные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов и проходит в письменной, устной или смешанной форме, с представлением конкретного продукта творческой деятельности студента. Результаты контроля самостоятельной работы студентов учитываются при осуществлении итогового контроля по дисциплине.

Общепедагогическими критериями оценки результатов организованной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала в аспекте компетенций;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;
- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;

Контрольная работа представляет реферативный обзор современной учебной и учебно-методической литературы по выбранной теме. В работе должен быть осуществлен сравнительный теоретический анализ знаний по рассматриваемой теме, имеющийся в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях с последующим обобщающим заключением по каждому разделу работы. Объем работы – не менее 15 страниц.

Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Студенту разрешается контрольную работу по дисциплине связать с курсовой работой.

Структура контрольной работы:

- 1) план;
- 2) теоретический обзор учебно-методической литературы;
- 3) заключение;
- 4) список литературы.

План отражает структурные основные элементы (разделы работы), которые в своей совокупности раскрывают содержание темы контрольной работы.

В теоретическом обзоре подробно раскрываются основные положения по каждому разделу работы, представленные в анализируемых литературных источниках, выделяются общие моменты, имеющиеся противоречия и то особенное, что

имеется в том или ином литературном источнике. В работе должен быть осуществлен реферативный обзор не менее 10 литературных источников, при этом в тексте должны обязательно содержаться ссылки на эти источники. Текст, заимствованный из литературных источников, должен быть представлен в форме цитирования, заключен в кавычки с указанием номера (ов) страниц, на которых он содержится в соответствующем литературном источнике.

В заключении отражаются основные результаты теоретического анализа последовательно по каждому разделу.

Список литературы составляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Требования к оформлению: Работа должна быть набрана в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифт 14, поля сверху и снизу – 2,5 см, справа – 1,5 см, слева – 3 см, интервал – полуторный.

Методические указания по написанию рефератов

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Новые технологии обучения, основанные на применении компьютеров, мультимедиа, аудиовизуальных материалов и т.д., позволяют значительно активизировать процесс овладения информацией, вовлекать студентов в работу по ее обработке, способствуют более глубокому освоению изученного материала. И все же основным, наиболее эффективным методом обучения была и остается работа с книгой.

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.