

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**МДК.01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ  
И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ  
СПОРТСМЕНОВ (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)**

**по специальности  
49.02.01 Физическая культура**

Хасавюрт- 2022

Данные методические рекомендации предназначены для студентов специальности 49.02.01 Физическая культура при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов (спортивные игры)».

В методических рекомендациях разработаны различные виды самостоятельной внеаудиторной работы, даны указания по их выполнению, составлены контрольные вопросы и определены формы контроля.

## Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов (спортивные игры)», предназначены для студентов специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Цель методических указаний: оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов (спортивные игры)».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

- Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес (ОК-1);

- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2);

- Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях (ОК-3);

- Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития (ОК-4);

- Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности (ОК-5);

- Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК-6);

- Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий (ОК-7);

- Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (ОК-8);

- Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий (ОК-9),

- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся (ОК-10).

Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих (ОК 11).

Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

(ОК 12).

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

В результате выполнения самостоятельных работ по дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью (спортивные игры)» студенты должны знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и

оформлению;

- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Описание каждой самостоятельной работы содержит: тему, задания, порядок выполнения работы, формы контроля, требования к выполнению и оформлению заданий.

Виды самостоятельной работы студентов:

- Репродуктивная самостоятельная работа - самостоятельное прочтение, просмотр, конспектирование учебной литературы, прослушивание лекций, аудиозаписей, заучивание, пересказ, запоминание, Интернет-ресурсы, повторение учебного материала и др.

- Познавательно-поисковая самостоятельная работа - подготовка сообщений, докладов, выступлений на семинарских и практических занятиях, подбор литературы по дисциплинарным проблемам, написание рефератов, контрольных работ и др.

Тематика и задания для самостоятельной работы

Тема	Задание	Форма контроля
Введение в специализацию. История возникновения и развития спортивных игр. Актуальные вопросы развития спортивных игр.	1) Вопросы для самоподготовки: <ul style="list-style-type: none"><li>• Связь учебной дисциплины с другими научно-прикладными и теоретическими дисциплинами учебного плана и с другими формами профессионально педагогической подготовки.</li><li>• История возникновения спортивных игр.</li><li>• История развития спортивных игр.</li><li>• Анализ участия российских спортсменов в</li></ul>	тестирование

	крупнейших соревнованиях года. 2) подготовиться к тестированию	
Актуальные вопросы развития спортивных игр.	<p>1) Вопросы для самоподготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоги спортивного сезона</li> <li>• Разнообразие спортивных игр;</li> <li>• Цель игры;</li> <li>• Степень воздействия, на организм спортивных игр;</li> <li>• Медицинский контроль за проведением спортивных игр.</li> </ul> <p>2) подготовиться к тестированию.</p>	тестирование
Общие основы теории избранного вида спорта.	<p>1) Вопросы для самоподготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Классификация техники игры;</li> <li>• Обучение двигательным действиям в спортивных играх;</li> <li>• Понятие «тактики игры» в спортивных играх;</li> <li>• Профилактика травматизма и техника безопасности на занятиях на занятиях спортивными играми.</li> </ul> <p>2) Подготовиться к проведению занятия.</p>	Написать конспект
Содержание и организация учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.	<p>1) Вопросы для самоподготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика развития физических качеств;</li> <li>• Особенности при работе с детьми;</li> <li>• Скоростно-силовые качества и методы их развития;</li> <li>• Выносливость (силовая и общая) и методы ее</li> </ul>	Написать конспект

	развития. 2) Подготовиться к проведению занятия.	
Структурно - содержательная характеристика построения учебнотренировочных занятий.	1) Вопросы для самоподготовки: • Методика проведения подготовительной части урока; • Методика проведения основной части урока; • Методика проведения заключительной части урока • Особенности при работе с детьми; 2) Подготовиться к проведению занятия.	Написать конспект
Тактика защиты. Принципы выбора и организации командных действий в нападении и защите.	1) Вопросы для самоподготовки: • Понятие тактики защиты; • Индивидуальные тактические действия в защите; • Групповые тактические взаимодействия в защите; • Командные тактические действия в защите. 2) Подготовиться к проведению занятия.	Написать конспект
Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта.	1) Вопросы для самоподготовки: • Правила игры; • Жесты судей; • Нормативные требования, предъявляемые к судейскому составу; • Основные положения проведения судейского семинара. 2) Подготовиться к проведению соревнований.	Написать положение
Методика обучения базовым двигательным	1) Вопросы для самоподготовки: • Теория и методика	Написать конспект

действиям и развитие юношеского спорта;  
основных физических • Организационные и  
качеств в спортивных программно-нормативные  
играх. основы юношеского  
спорта;  
• Система тренировочных  
и соревновательных  
нагрузок юных  
спортсменов;  
• Планирование, контроль  
и учет в подготовке юных  
спортсменов.  
2) Подготовиться к  
проведению занятия.

### **Список литературы**

#### **Основные источники:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 322 с. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895> (дата обращения: 12.10.2019).

#### **Дополнительные источники:**

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 189 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08356-9. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441267> (дата обращения: 12.10.2019).

#### **Интернет - ресурсы**

1. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. А. Лепёшкин. - 2-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2013. - 100 с.
2. [Щанкин А. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов \[Электронный ресурс\] : учеб. пособие / А. А. Щанкин, Н. А. Акчурин. - М. : Директ-Медиа, 2015. - 155 с.](#)
3. [Макаров, Ю. М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах \[Электронный ресурс\] : моногр. / Ю. М. Макаров. - М. : Директ-Медиа, 2015. - 150 с.](#)



## Методические рекомендации по работе с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятий: семинарским, практическим, при подготовке к экзамену (квалификационному).

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками.

Существует несколько методов работы с литературой:

- метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются;

- метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет - при последующем возвращении к нему - быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Выписки - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки - не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще

последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях - когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом - вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

Тезисы - сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. Во-первых, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. Во-вторых, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. В-третьих, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация - краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

Резюме - краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего, выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами - выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект - сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны

распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.