

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

**МДК 01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ
ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ
(ТИМИВС - ЕДИНОБОРСТВА)**

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Вандышев А.Е., преподаватель дисциплины Теория и методика избранного вида спорта (единоборства) МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсмена.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла – С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

1. Общие положения.

Самостоятельная работа студентов предполагает работу со специальной литературой, ознакомление с таблицами и схемами учебников, ответы на контрольные вопросы, написание рефератов.

Самостоятельная работа составляет для студентов 2 курса (на базе среднего общего образования) и студентов 3 курса (на базе основного общего образования):

- работа со специальной литературой, ознакомление с таблицами и схемами учебников, ответы на контрольные вопросы – 100 часов;
- написание рефератов – 26 часов.

Самостоятельная работа составляет для студентов 3 курса (на базе среднего общего образования) и студентов 4 курса (на базе основного общего образования):

- работа со специальной литературой, ознакомление с таблицами и схемами учебников, ответы на контрольные вопросы – 111 часов;
- написание рефератов – 26 часов.

2. Требования к написанию и оформлению рефератов.

Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Реферат как форма оценки самостоятельной работы студента стимулирует раскрытие исследовательского потенциала, способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей студента.

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня, общепрофессиональной компетенции, т.е. продемонстрировать знания об организации соревновательной деятельности и системе соревнований в избранном виде спорта, теории спортивных соревнований, принципах организации соревновательной деятельности и ее структуры; о сущности, цели, задачах, функциях, содержании и формах спортивной тренировки в избранном виде спорта; о теоретических и методических основах планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта; знать методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта; уметь проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

Требования к реферату:

- реферат должен соответствовать предлагаемой теме и включать только тот материал, который отражает сущность темы;
- во введении к реферату необходимо обозначить проблему;
- в основной части необходимо раскрыть эту проблему, опираясь на исследуемую литературу;
- после цитаты необходимо делать ссылку на автора, например, [№ произведения по списку, стр.];
- изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки;
- в подготовке реферата можно опираться на классические источники, но необходимо использовать также материалы современных изданий не старше 10 лет;
- оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным;
- список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц;
- изложение текста и оформление реферата выполняются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные

в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60;

- реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.);

- текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см;

- выравнивание текста по ширине;

- разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание;

- точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой;

- расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела);

- название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом;

- в тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац;

- перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка;

- все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами. Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3». Номер страницы на титульном листе не проставляется. Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов;

- рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Оформление литературы:

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;

- наименование;

- издательство;

- место издания;

- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;

- постановления Правительства;

- нормативные документы;

- статистические материалы;

- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть

даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

3. Критерии оценок рефератов учащихся при аттестации.

Критерии оценки:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

На «отлично»:

- присутствие всех вышеперечисленных требований;
- знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;
- присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы;
- умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;
- умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата;
- наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного, не дублирующего основной текст защитного слова, а являющегося его иллюстративным фоном.

На «хорошо»:

- незначительные замечания по оформлению реферата;
- незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

На «удовлетворительно»:

- тема реферата раскрыта недостаточно полно;
- неполный список литературы и источников;
- затруднения в изложении, аргументировании.

4. Примерные темы рефератов

**для студентов 2 курса (на базе среднего общего образования)
и студентов 3 курса (на базе основного общего образования).**

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

Техническая подготовленность и техническая подготовка в избранном виде спорта.

Тактическая подготовленность и тактическая подготовка в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность и физическая подготовка в избранном виде спорта.

Психологическая подготовленность и психологическая подготовка в избранном виде спорта.

Организационно-педагогические основы руководства деятельностью спортсмена в соревнованиях по избранному виду спорта.

Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований в избранном виде спорта.

Планирование подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта.

Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта.

**5. Примерные темы рефератов
для студентов 3 курса (на базе среднего общего образования)
и студентов 4 курса (на базе основного общего образования).**

Социальные функции соревнований и направления спортивного движения в обществе.
Спортивные соревнования в профессиональном и любительском спорте.
Значение, содержание и основные методы прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта.

Тенденции изменения правил соревнований в избранном виде спорта.

Требования к судейству соревнований в избранном виде спорта.

Система спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Медицинское обеспечение и техника безопасности спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Маркетинг и реклама спортивного соревнования в избранном виде спорта.

Финансово-хозяйственное обеспечение соревнования в избранном виде спорта.

6. Общая литература.

1. Апойко, Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: монография / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 93 с.

2. Зациорский. В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. -Изд. 3-е - М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.

3. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья: монография. – М.: ТВТ Дивизион. 2010. – 280 с.

4. Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования: учеб.пособие \ М.М.Боген. - М.: Физическая культура, 2007. – 88 с.

5. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

6. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений/ Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.

7. Королев, Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. Очерки по теории и методологии современной спортивной подготовки/ Г.И.Королёв. – М.: Мир атлетов, 2006. – 104 с.

8. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований: монография/ А.А.Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.

9. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / А.А.Красников. – М.: Изд-во «Физическая культура», 2005. – 160 с.

10. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология. Теория, методология, практика: Монография / Ю.Ф.Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.

11. Маслова И.Н. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом// учебное пособие с грифом УМО /П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева. – Воронеж, Научная книга, 2015.

12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М., Изд-во «Советский спорт», 2010. – 384 с.

13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. – 3-е изд.,

- перераб. и доп./ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
14. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
 15. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий/ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2010. – 56 с.
 16. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений /В. С. Рубин – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.
 17. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / В.С.Рубин. – М.: Изд-во «Физическая культура», 2006. – 112 с.
 18. Селимейкер Роб, Браунинг Рей. Серьёзные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск, Тулама, 2007. – 238 с.
 19. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений / Под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
 20. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 480 с.

7. Специальная литература.

1. Борьба греко-римская: Учебник /Под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004.
2. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с, ил.
3. Гил, К. Искусство тхэквондо / К. Гил, Ким Чур Хван. – М.: Сов. спорт, 1991. – 271 с.
4. Гил, К. Основы тхэквондо / К. Гил. – пер. с нем. А. Гарькавого. – М.: Фаирпресс, 2002. – 272 с.
5. Горевалов, И.И. Боевые искусства мира / И.И. Горевалов. – Йошкар-Ола: Максим, 1994. – 558 с.
6. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
7. Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 128 с.
8. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 264 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общ. теория и ее прак. прил.: учеб. для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. — Киев: Олимп. лит., 2015. — Кн. 2. — 1431 с.
10. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
11. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика. Е.Ю. Ключникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – Т.1. – 800 с.

8. Аудиовизуальные средства и интернет-ресурсы.

1. www.judo.ru - сайт Федерации дзюдо России.
2. www.spbjudo.com/ - сайт Федерации дзюдо Санкт-Петербурга.
3. www.wrestrus.ru/ - сайт ООО «Федерация спортивной борьбы России».
4. www.wrest.spb.ru/ сайт Санкт-Петербургского регионального отделения общероссийской организации «Федерация спортивной борьбы России».
5. www.tkdruussia.ru/ - сайт Союза тхэквондо России.
6. www.taekwondo-spb.ru/ - сайт РОО «Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо».