Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики бокса

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Технология спортивной тренировки**

**в избранном виде спорта**

 **(Тхэквондо)**

Основная профессиональная образовательная программа

высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.01. Физическая культура**

Направленность (профиль):

**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

 Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

**Очная/заочная**

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано:****Руководитель ОПОП по направлению****49.03.01 Физическая культура****профиль подготовки****Спортивная подготовка в избранном****виде спорта****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Дмитриев** | **Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры****«19 » июня\_2019г., протокол №\_****Зав. кафедрой Симаков А.М.,к.п.н.,доцент** |
|  | **Рекомендована решением****Учебно-методического совета****«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г., протокол №\_** |
|  | **Авторы-разработчики:*****Щеглов И.М. ст.преподаватель кафедры******Теории и методики бокса*** |

Санкт-Петербург 2019

Приложение 2

к рабочей программе дисциплины

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

к рабочей программе дисциплины

Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта

 (тхэквондо)

# Методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы

# Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

# Настоящие методические указания позволят студентам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

# *Ниже представлено примерное содержание методических указаний для обучающихся по освоению дисциплины, которое может быть дополнено в соответствии с особенностями дисциплины.*

## Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическомузанятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительнойлитературы.

# *Методические указания по написанию контрольной работы*

# Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов и возможностей. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

## Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

# При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.

Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходовв решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальныйвариант.

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## Методические указания по выполнению реферата

## Реферат – краткий [доклад](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4) по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (принеобходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глави параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать заявленной теме и полностью её раскрывать.

В заключении приводятся выводы.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

## Методические указания по выполнению ситуационной задачи (кейса)

Ситуация (кейс) представляет собой описание какой-либо конкретной реальной ситуации, в рамках которой обучающиеся анализируют ситуацию, ориентируются в сути проблем, предлагают возможные варианты решения и выбирают лучший из них, то есть предполагает формулировку и решение проблем. Необходимо представить ситуационную задачу (кейс) и вопросы для ее анализа. Ситуация может быть представлена как некоторая совокупность событий; как комплекс условий деятельности; как взаимодействие разного рода факторов. Ситуационная задача может быть представлена в виде текстовых материалов, видеоматериалов, статей, официальных документов или их подборки, профессионально-ориентированных материалов и др.

В рамках ситуационной задачи (кейс) можно применять метод «мозгового штурма», метод моделирования, метод дискуссии, метод деловой игры.

# *Методические указания по подготовке докладов, презентаций и пр.*

**Требование к написанию реферата**

|  |  |
| --- | --- |
| Доклад и содержание | Структура и оформление |
| Характеристика | Баллы | Характеристика | Баллы |
| Имеет общее представление о предмете исследования. | 7 | Конспектирование до десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. | 8 |
| Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные исследования с незначительными ошибками. | 8 | Конспектирование десяти печатных рекомендованных источников. Объём контрольной составляет 20 страниц. Выполнение минимальных требований по оформлению работы. | 9 |
| Имеет общее представление о предмете исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. | 9 | Реферирование десяти рекомендованных печатных источников. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. | 10 |
| Даёт достаточно полное описание предмета исследования, называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. | 10 | Реферирование десяти рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 20 и более страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. | 11 |
| Даёт описание предмета исследования. Называет основные данные и характеристики предмета исследования без ошибок. Анализирует динамику развития. Анализирует современное состояние и перспективы развития. | 11 | Реферирование до пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники. | 12 |
| Даёт полное развёрнутое описание предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. | 12 | Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет 25 страниц. Оформление работы соответствует требованиям. Имеются ссылки в тексте на литературные источники | 13 |
| Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. | 13 | Реферирование пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц. Объём контрольной составляет более 25 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. | 14 |
| Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. | 14 | Реферирование более пятнадцати рекомендованных печатных источников, а так же использование электронных ресурсов. Оформление работы соответствует требованиям, имеется иллюстративный материал в виде рисунков и таблиц, приложения и дополнительный материал. Объём контрольной составляет около 30 страниц. Ссылки в тексте на литературные источники соответствуют списку литературы. | 15 |
| Даёт полную характеристику предмета исследования. Анализирует динамику развития, выделяет и характеризует факторы. Анализирует современное состояние и перспективы развития. Активно использует наглядные примеры из литературы и практической деятельности. Рассматривает предмет в междисциплинарных связях. | 15 |  |  |