Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**Практические занятия**

**по учебной дисциплине «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»**

Дзержинск – 2018

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец.49.02.01****Физическая культура****Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_****Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**   | **Методические рекомендации по организации практических занятий студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. 49.02.01 Физическая культура** |

Составитель: Комлева О.Ю., преподаватель ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

**Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды гимнастики**

Практическое занятие № 1-9 Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений

Практическое занятие № 10-16 Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений»

Практическое занятие № 1-14 Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики

Практическое занятие № 1-8 Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений

Практическое занятие № 9-16 Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента)

**Тема 6.2. Новые нетрадиционные виды спорта**

Практическое занятие № 1-5 Проведение занятия по одному из видов единоборств

Практическое занятие № 6-13 Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта

**Тема 6.3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на стадионе и спортивных площадках**

Практическое занятие № 1-5 Проведение спортивно-массового мероприятия, разработанного студентом

Практическое занятие № 6-8 Организация и проведение перестроения на площадке

ВВЕДЕНИЕ

 Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин.

 Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное физкультурно-спортивное движение, - появление новых современных видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (кёрлинга, бейсбола, пляжного волейбола и других видов спорта) в программу зимних и летних олимпийских игр.

 Развитие современных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни.

Изучение учебной дисциплины «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» предназначено помочь студентам овладеть профессиональными компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура в части программы «Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности с методикой преподавания» и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно – спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК2.5. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно – спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

 Преподавание дисциплины «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» предназначено для формирования общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

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

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

С целью овладения видом профессиональной деятельности Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» должен:

**уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

**знать:**

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурной спортивной деятельности;

- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;

- основы судейства по изученным базовым видам спорта;

- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

 Учебное пособие составлено в соответствии с рабочей программой «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания» и предусматривает проведение практических занятий в объеме *70* часов в разделе «Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

 Разработки практических занятий представлены по следующему плану:

1.Тема

2.Цель

3.Предварительная работа

4.Вопросы для повторения

5.Методика выполнения задания (ход работы)

6.Время выполнения задания

Такая структуру позволяет организовывать практическое занятие как под руководством преподавателя, так и самостоятельно.

 Создание данного пособия в значительной мере обусловлено необходимостью в расширении новых форм проведения занятий по новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды гимнастики**

**Практическое занятие № 1-9**

*«Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) оздоровительной аэробики и анализ одного из упражнений»*

**Цель:** продемонстрировать умение проводить фрагмент основной части занятия по оздоровительной аэробике с учетом специфики заданных видов оборудования.

**Предварительная работа:** разработка фрагмента основной части занятия по оздоровительной аэробике с использованием новых видов оборудования.

**Вопросы для повторения:**

1.Краткая характеристика новых видов оборудования.

2.Структура и методика проведения занятий по оздоровительной аэробике.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Выбрать (на выбор студента) один из перечисленных новых видов оборудования: степ-платформа, фитбол, Ring (изотоническое кольцо), Bosu (полусфера), ролл, болстер, блок для йоги, ремень для йоги
2. Определить задачи фрагмента основной части занятия по оздоровительной аэробике в соответствии с условиями задания.
3. Определить содержание основной части фрагмента занятия по оздоровительной аэробике в соответствии с условиями задания.
4. Произвести анализ одного из упражнений фрагмента основной части занятия оздоровительной аэробики по установленной форме

**Шаблон для проведения анализа упражнения**

**«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

(название упражнения)

И.П. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(описание)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Структура (форма) описания** | **Описание** | **Схематичная зарисовка выполнения упражнения** |
| 1 | Упражнение (базовое/изолированное) |  |  |
| 2 | Рабочие суставы |  |
| 3 | Группа мышц, выполняющих движение | агонисты: |
| 4 | Группа мышц, выполняющих движение | синергисты: |
| 5 | Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнения упражнения |  |

1. Подготовить единое музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) для фрагмента основной части занятия оздоровительной аэробики, включающее не менее двух музыкальных тем.
2. Подготовить оборудование для проведения фрагмента основной части занятия оздоровительной аэробики в соответствии с условиями задания.
3. Продемонстрировать фрагмент основной части занятия оздоровительной аэробики в соответствии с условиями задания.

**Время на выполнение задания:** 10 минут

**Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды гимнастики**

**Практическое занятие № 10-16**

*«Проведение фрагмента занятия ритмической гимнастики и анализ одного из упражнений»*

 **Цель:** продемонстрировать умение проводить фрагмент занятия ритмической гимнастики.

**Предварительная работа:** разработка фрагмента занятия ритмической гимнастики.

**Вопросы для повторения:**

1.Краткая характеристика ритмической гимнастики.

2.Структура и методика проведения занятий по ритмической гимнастике.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1.Определить задачи фрагмента занятия ритмической гимнастики.

2.Определить содержание фрагмента занятия ритмической гимнастики.

3.Составить комбинацию по ритмической комбинации.

**Составление комбинации ритмической гимнастики**



4.Произвести анализ одного из упражнений фрагмента ритмической гимнастики по установленной форме

**Шаблон для проведения анализа упражнения**

**«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

(название упражнения)

И.П. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(описание)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Структура (форма) описания** | **Описание** | **Схематичная зарисовка выполнения упражнения** |
| 1 | Упражнение (базовое/изолированное) |  |  |
| 2 | Рабочие суставы |  |
| 3 | Группа мышц, выполняющих движение | агонисты: |
| 4 | Группа мышц, выполняющих движение | синергисты: |
| 5 | Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнения упражнения |  |

5.Подготовить музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) для фрагмента ритмической гимнастики.

6.Подготовить оборудование для проведения фрагмента ритмической гимнастики.

7.Продемонстрировать фрагмент ритмической гимнастики.

**Время демонстрации задания:** 10 минут

**Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды гимнастики**

**Практическое занятие № 1-14**

*«Проведение и анализ фрагментов занятий одного из видов (на выбор студента) танцевальных видов аэробики»*

 **Цель:** продемонстрировать умение проводить аэробно – танцевальный фрагмент как элемент спортивно – массового мероприятия.

**Предварительная работа:** разработка аэробно – танцевального фрагмента как элемента спортивно – массового мероприятия.

**Вопросы для повторения:**

1. Виды и краткая характеристика танцевальных видов аэробики.

2.Структура и методика проведения занятий по танцевальной аэробике.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Распределиться на микро группы (по 5-7 человек).

2. Определить тематику аэробно- танцевального фрагмента как элемента спортивно – массового мероприятия.

3. Определить содержание аэробно – танцевального фрагмента элемента спортивно – массового мероприятия.

4. Подобрать музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) в соответствии с выбранной тематикой и включающей не менее двух музыкальных композиций, необходимые материалы и спортивный инвентарь.

5.Продемонстрировать аэробно - танцевальный фрагмент как элемент спортивно – массового мероприятия.

6. Проанализировать проведенные аэробно- танцевальные фрагменты.

**Время на представление задания:** 7 минут

**Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды гимнастики**

**Практическое занятие № 1-8**

*«Проведение фрагмента занятия одного из видов (на выбор студента) силовых видов спорта и анализ одного из упражнений»*

 **Цель:** продемонстрировать умение проводить фрагмент занятия по силовым видам спорта.

**Предварительная работа:** разработка фрагмента занятия по силовым видам спорта.

**Вопросы для повторения:**

1.Краткая характеристика силовых видов спорта: армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, культуризм, бодибилдинг.

2.Структура и методика проведения занятий по силовым видам спорта.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1.Выбрать (на выбор студента) один из силовых видов спорта.

2.Определить задачи фрагмента занятия по силовому виду спорта.

3.Определить содержание фрагмента занятия по силовому виду спорта.

4.Произвести анализ одного из упражнений фрагмента занятия силового вида спорта по установленной форме

**Шаблон для проведения анализа упражнения**

**«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»**

(название упражнения)

И.П. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(описание)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Структура (форма) описания** | **Описание** | **Схематичная зарисовка выполнения упражнения** |
| 1 | Упражнение (базовое/изолированное) |  |  |
| 2 | Рабочие суставы |  |
| 3 | Группа мышц, выполняющих движение | агонисты: |
| 4 | Группа мышц, выполняющих движение | синергисты: |
| 5 | Методические указания, способствующие эффективному и безопасному выполнения упражнения |  |

5.Подготовить оборудование для проведения фрагмента занятия по силовому виду спорта.

6.Продемонстрировать фрагмент занятия по силовому виду спорта.

**Время на выполнение задания:** 10 минут

**Тема 6.1. Новые нетрадиционные виды гимнастики**

**Практическое занятие № 9-16**

*«Проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности (на выбор студента)»*

 **Цель:** продемонстрировать умение проводить комплекс упражнений производственной гимнастки в соответствии с заданными условиями.

**Предварительная работа:** разработка комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

**Вопросы для повторения:**

1.Краткая характеристика производственной гимнастики, ее цель и значение.

2.Формы проведения производственной гимнастики.

3.Структура и методика проведения занятий производственной гимнастики.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Распределиться на микро группы (по 5-7 человек).

2.Выполнить анализ вида профессиональной деятельности путем наблюдения за представленным в видеоконтенте ходом работы с учетом вида профессиональной деятельности.

 3.Определить задачи комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

4.Определить содержание комплекса упражнений производственной гимнастики с проведенным анализом вида профессиональной деятельности.

5.Подобрать материалы и оборудование для проведения комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

6. Продемонстрировать комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

**Время на представление задания:** 10 минут

**Тема 6.2. Новые нетрадиционные виды спорта**

**Практическое занятие № 1-5**

*«Проведение занятия по одному из видов единоборств»*

**Цель:** создание представления у студентов о видах единоборств и умения разрабатывать план – конспект урока по единоборствам.

**Предварительная работа:** изучите теоретический материал об особенностях организации, отборе, содержании и методике проведения занятий по единоборствам.

**Вопросы для повторения:**

1.Методы и приемы развития мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

2. Виды единоборств.

3. Средства и методы обучения основам техники единоборств.

4. Требования к оборудованию и инвентарю.

5.Правила.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1.Составить план – конспект одного из видов единоборств.

2.Заполнить таблицу.

3.Определить его задачи, место проведения, продумать инвентарь.

Задачи урока:

образовательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

воспитательные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

оздоровительные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Инвентарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

План – конспект урок по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (вид)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Структура | Содержание  |  Дозировка | ОМУ |
| 1 часть вводная |  |  |  |
| 2 частьосновная |  |  |  |
| 3частьзаключительная |  |  |  |

4.Провести урок.

**Время выполнения задания:** 2 часа

**Тема 6.2. Новые нетрадиционные виды спорта**

**Практическое занятие № 6-13**

*«Проведение уроков по одному из новых нетрадиционных видов спорта силами студентов, владеющих данными видами спорта»*

**Цель:** продемонстрировать умение проводить урок по нетрадиционным видам спорта (джиу-джитсу, дзюдо, таэкван-до, ушу, сумо, смешанные единоборства, хоккей с мячом, сквош, фрисби»

**Предварительная работа:** разработка фрагментов уроков по нетрадиционным видам спорта, студентами, владеющими этими видами.

**Вопросы для повторения:**

1.Особенности организации проведения занятий по восточным единоборствам.

2.Основы техники и тактики борьбы.

2.Структура и методика проведения занятий по хоккею с мячом, сквошу, фрисби.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1.Определить задачи урока по нетрадиционному виду спорта.

2.Определить содержание урока по нетрадиционному виду спорта.

3.Подготовить оборудование для проведения урока по нетрадиционному виду спорта.

6.Провести урок по нетрадиционному виду спорта .

**Время выполнения задания:** 2 часа

**Тема 6.3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на стадионе и спортивных площадках**

**Практическое занятие № 1-5**

*«Проведение спортивно-массового мероприятия, разработанного студентом»*

**Цель:** формирование умений у студентов разрабатывать, организовывать и проводить спортивно – массовое мероприятие согласно заданной тематики.

**Предварительная работа:** изучите теоретический материал об особенностях организации, отборе средств, содержании и методике спортивно – массовых мероприятий.

**Вопросы для повторения:**

1.Определение значения спортивно – массовых и культурно-зрелищных мероприятий на стадионах и других спортивных сооружениях.

2. Процесс становления и развития спортивных праздников в России.

3. Анализ особенностей парада физкультурников.

4. Основные этапы организации спортивно- массовых мероприятий.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1. Изучить несколько источников и сделать из них выборку материалов по определённой теме.

2. Согласно предложенной форме разработать положение о спортивно – массовом мероприятии:

1. Тема мероприятия.

2. Определить цель и задачи спортивно-массового мероприятия.

3. Структура положения:

 - парад открытия;

 - приветствие участников праздника;

 - программа соревнований или конкурсов;

 - показательные выступления;

 - парад закрытия;

 - награждения (главный судья соревнований, руководитель праздника).

 4. Провести спортивно – массовое мероприятие согласно выбранной тематики.

**Время выполнения задания:** 4 часа

**Тема 6.3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на стадионе и спортивных площадках**

**Практическое занятие № 6-8**

*«Организация и проведение перестроения на площадке»*

**Цель:** формирование умений у студентов разрабатывать, организовывать и проводить массовые построения и перестроения на площадке.

**Предварительная работа:** изучите теоретический материал об особенностях организации, содержании и методике построений и перестроений на спортивной площадке.

**Вопросы для повторения:**

1.Перестроения.

2.Варианты перестроения кругов, шеренг.

3.Изменение характера перестроений при переходе от одного номера к другому.

4.Перестроение «живых фигур» на площадке (звезда, флаги, гербы, буквы и прочее) с помощью большой массы людей.

**Методика выполнения задания (ход работы):**

1.Разделиться на микрогруппы (5-7 человек).

2.Определить вариант перестроения.

3.Отрепетировать в своей группе выбранный вариант перестроения.

4.Продемонстрировать выбранный вариант перестроения.

**Время выполнения задания:** 6 часа