

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Е.В. Черная

СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СОРТА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С
ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)» (УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ БАКАЛАВР)**

**Челябинск
2021**

УДК 796(021)
ББК 75.5/7я73
Ч-49

Черная Е. В. Сложно-координационные виды спорта: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 44.03.05 «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр) / Е.В. Черная – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 25 с.

В методических рекомендациях по дисциплине «Сложно-координационные виды спорта» представлена трудоемкость дисциплины, расписаны типовые контрольные задания и методические материалы. Определены темы занятий, в рамках которых происходит освоение дисциплины «Сложно-координационные виды спорта».

Данные методические рекомендации могут быть полезны студентам учащимся по основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

Рецензенты:

Михайлова Т. А., кандидат педагогических наук, доцент, ЮУрГГПУ
Макаренко В. Г., доктор педагогических наук, профессор,
ЮУрГГПУ

© Черная Е. В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Сложно-координационные виды спорта» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

Дисциплина является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

Изучение дисциплины «Сложно-координационные виды спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

Дисциплина «Сложно-координационные виды спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам», «Биомеханика», «Методика обучения физической культуре», «Новые виды физического воспитания и спорта», «Организационно-методические основы занятий ациклическими видами спорта со школьниками», «Организационно-методические основы занятий подвижными играми с дошкольниками», «Организационно-методические основы занятий подвижными играми со школьниками», «Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Подвижные игры», «Спортивная подготовка в ациклических видах спорта», «Спортивное совершенствование», «Теория и методика гимнастики», «Физическая культура», «Юношеский спорт».

Цель изучения дисциплины:

Формирование знаний умений и навыков по методике спортивной подготовки в сложно-координационных видах спорта.

Задачи дисциплины:

1) Раскрыть теоретико-методические основы методики подготовки в сложно-координационных видах спорта.

2) Изучить методику физической и технической подготовки в сложно-координационных видах спорта.

3) Сформировать умения и навыки проведения занятий в сложно-координационных видах спорта.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Таблица 1, 2)

Таблица 1 – Компетенции формируемые у студентов по дисциплине «Методика обучения физической культуре»

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения.
ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных.	
ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа.	
ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии).	
2	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа	

жизни.
УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 2 – Знания, умения и навыки приобретаемые студентами в рамках дисциплины «Методика обучения физической культуре»

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных.	З.1 знание способов оценки результатов физической и технической подготовки на занятиях сложно-координационными видами спорта.
2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа.	У.1 умение проводить тестирование физической и технической подготовленности занимающихся в сложно-координационных видах спорта.
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации,	В.1 владение

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
	осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии).	навыками проведения контроля за спортивной подготовкой занимающихся сложно-координационными видами спорта.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 знание сложно-координационных видов спорта и их роли в системе физического воспитания и спорта России.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 умение проводить занятий сложно-координационными видами спорта.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В.2 владение методикой занятий сложно-координационными видами спорта.

ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3 – Распределение нагрузки на периоды контроля

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	42	60	108
Первый период контроля				
Теоретико-методические основы подготовки в сложно-координационных видах спорта	2	14	20	36
История и возникновение сложно-координационных видов спорта	2		4	6
Особенности спортивной подготовки в сложно-координационных видах спорта		4	4	8
Характеристика физической нагрузки в сложно-координационных видах спорта		4	4	8
Методы обучения двигательным действиям		4	4	8
Построение многолетней подготовки в сложно-координационных видах спорта		2	4	6
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				36
Второй период контроля				
Художественная гимнастика и танцевальные виды спорта	2	10	20	36
Характеристика художественной гимнастики	2		4	6
Характеристика танцевальных видов		4	4	8

спорта					
Физическая подготовка в художественной гимнастике танцевальных видах спорта	в и	4	4	8	
Техническая подготовка в художественной гимнастике	в	4	4	8	
Техническая подготовка в танцевальных видах спорта		2	4	6	
Итого по видам учебной работы		2	14	20	36
Форма промежуточной аттестации					
Зачет					
Итого за Второй период контроля				36	
Третий период контроля					
Спортивная гимнастика и акробатика	и	2	14	20	36
Характеристика спортивной гимнастики		2		4	6
Характеристика спортивной акробатики			4	4	8
Физическая подготовка в спортивной гимнастике и акробатике			4	4	8
Техническая подготовка в спортивной гимнастике			4	4	
Техническая подготовка в спортивной акробатике			2	4	6
Итого по видам учебной работы		2	14	20	36
Форма промежуточной аттестации					
Зачет					
Итого за Третий период контроля				36	

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Типовые задания к разделу "Теоретико-методические основы подготовки в сложно-координационных видах спорта":

1. Доклад/сообщение:

- 1 Построение тренировочного процесса.
- 2 Количество и разнообразие двигательных действий в сложно-координационных видах спорта.
- 3 Отбор в спортивные школы и секции по сложно-координационным видам спорта.
- 4 Объем и количество тренировок в сложно-координационных видах спорта.
- 5 Особенности контроля за физической нагрузкой в сложно-координационных видах спорта.
- 6 Психическое и двигательное утомление в сложно-координационных видах спорта.

Количество баллов: 5

2. Конспект по теме:

- 1 Методы обучения двигательным действиям в гимнастике.
 - 2 Методика обучения сложно-координационным движениями детей.
 - 3 Этапы спортивной подготовки в спорте.
- Количество баллов: 10

3. Реферат:

- 1 История сложно-координационных видов спорта.
 - 2 Возникновение и развитие спортивной гимнастики.
 - 3 Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.
 - 4 Контроль за физической нагрузкой в спорте.
- Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Художественная гимнастика и танцевальные виды спорта":

1. Опрос:

1 Особенности физической подготовки в художественной гимнастике и танцевальном спорте.

2 Воспитание гибкости и координации движений как основа физической подготовки в художественной гимнастике и танцах.

3 Оценка и контроль за физической нагрузкой.

4 Упражнения без предметов.

5 Упражнения в группах.

6 Упражнения с предметами.

7 Упражнения под музыкальное сопровождение.

Количество баллов: 5

2. Упражнения:

1 Выполнить 50 вращений обруча.

2 Подготовить композицию художественной гимнастики на 30 секунд.

3 Выполнить танцевальные движения "Польки".

4 Поднимание туловища в положении лежа на животе 30 раз.

5 Махи ногами в стороны у гимнастической стенки - 20 махов каждой ногой.

6 Выполнить серию произвольных упражнений с гимнастическим мячом.

7 Выучить танец длительностью 60 секунд под музыкальное сопровождение.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Спортивная гимнастика и акробатика":

1. Контрольная работа по разделу/теме:

1 Техника выполнения гимнастических упражнений.

2 Порядок составления гимнастической композиции.

3 Виды акробатических упражнений.

Количество баллов: 10

2. Опрос:

1 Тренировка по спортивной гимнастике.

2 Тренировка по спортивной акробатике.

3 Техническая подготовка гимнастов.

4 Техническая подготовка акробатов.

5 Создание композиций в спортивной акробатике.

Количество баллов: 5

3. Упражнения:

1 Выполнить маховые упражнения на параллельных брусьях.

2 Выполнить серию из шести кувырков вперед и назад.

3 Выполнить отжимание в упоре лежа (20 раз).

4 Выполнить подтягивание в висе на перекладине (10 раз).

Количество баллов: 10

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия:

необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);

– третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);

3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;

4. написать доклад, соблюдая следующие требования:

– структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;

– в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;

5. оформить работу в соответствии с требованиями.

5. Опрос

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

– изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;

– повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;

– изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;

– составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

6. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;

2. собственно реферативная часть (текст реферата);

3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный

документ: число иллюстраций и таблиц, имеющих в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения,

подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

8. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
- 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);

3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);

4) трансформация (грамматическое изменение образца)

5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);

6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико-грамматических образцов). Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;

2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;

3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

9. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Первый период контроля

1. Построение тренировочного процесса.
2. Количество и разнообразие двигательных действий в сложно-координационных видах спорта.
3. Отбор в спортивные школы и секции по сложно-координационным видам спорта.
4. Особенности спортивного отбора в сложно-координационных видах спорта.
5. Этап начальной подготовки.
6. Особенности тренировочного этапа подготовки.
7. Тренировка спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
8. Объем и количество тренировок в сложно-координационных видах спорта.
9. Особенности контроля за физической нагрузкой в сложно-координационных видах спорта.
10. Психическое и двигательное утомление в сложно-координационных видах спорта.
11. Характеристика методов обучения двигательным действиям.
12. Поэтапное обучение двигательным действиям.
13. Методы целостного разучивания двигательного действия.
14. Методы расчленно-конструктивного разучивания двигательного действия.
15. Объем и количество тренировок в сложно-координационных видах спорта.
16. Особенности контроля за физической нагрузкой в сложно-координационных видах спорта.
17. Психическое и двигательное утомление в сложно-координационных видах спорта.
18. Построение тренировочного процесса.
19. Количество и разнообразие двигательных действий в сложно-координационных видах спорта.
20. Отбор в спортивные школы и секции по сложно-координационным видам спорта.

Второй период контроля

1. Средства гимнастики, их характеристика.
2. Классификация видов гимнастики, их характеристика.
3. Возникновение и развитие художественной гимнастики.
4. Выдающиеся спортсмены в художественной гимнастике.
5. Предметы художественной гимнастики.
6. Проведение соревнований по художественной гимнастике.
7. Возникновение и развитие художественной гимнастики.
8. Выдающиеся спортсмены в художественной гимнастике.
9. Предметы художественной гимнастики.
10. Проведение соревнований по художественной гимнастике.
11. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике и танцевальном спорте.
12. Воспитание гибкости и координации движений как основа физической подготовки в художественной гимнастике и танцах.
13. Оценка и контроль за физической нагрузкой.
14. Формирование чувства ритма и такта.
15. Воспитание плавности движений.
16. Разучивание танцевальной программы.
17. Упражнения без предметов.
18. Упражнения в группах.
19. Упражнения с предметами.
20. Упражнения под музыкальное сопровождение.
21. Основной путь и задачи обучения танцам. Этапы обучения и их характеристика.
22. характеристика.
23. Основы техники в танцевальном спорте.
24. Характеристика этапов обучения в танцевальном спорте.
25. Закономерности формирования двигательного умения и навыка.

Третий период контроля

1. Программа многолетней подготовки по гимнастике.
2. Средства спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в гимнастике.
3. Методы спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в спортивной гимнастике.
4. Методы спортивной подготовки гимнастов среднего школьного возраста.

5. Средства спортивной подготовки гимнастов среднего школьного возраста.
6. Организация тренировочного процесса в гимнастике.
7. Особенности подготовки квалифицированных спортсменов.
8. Упражнения на снарядах гимнастического многоборья.
9. Упражнения на батуте.
10. Методические особенности гимнастики.
11. Значение гимнастики как средства физического воспитания.
12. Техника выполнения группировки, ее разновидности.
13. Техника выполнения упора на руках, упора на предплечьях, упора на параллельных брусьях.
14. Техника выполнения приседа, выпада.
15. Техника выполнения размахивания изгибами, размахиваний в висе на перекладине.
16. Характеристика спортивной акробатики.
17. Особенности физической подготовки акробатов.
18. Техническая подготовка в спортивной акробатике.
19. Составление композиции в спортивной акробатике.
20. Контроль за физической нагрузкой в спортивной гимнастике и акробатике.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : электронное пособие / И. В. Аверьянов, Ю. Н. Эртман, В. А. Блинов. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-129-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2095615.html>
2. Галеев, А. Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте : монография / А. Р. Галеев. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2016. — 107 с. — ISBN 978-5-00047-353-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2092810.html>
3. Ивлева, Л. Д. История преподавания танца : учебное пособие по дисциплине «Теория и история хореографического искусства» / Л. Д. Ивлева. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 140 с. — ISBN 978-5-94839-364-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2056417.html>
4. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — ISBN 978-5-8179-0146-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2029967.html>
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>
6. Медведева, Е. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-36-7. — Текст : электронный // Электронно-

библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2055587.html>

7. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2079433.html>

8. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-9907240-7-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2065570.html>

9. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2095635.html>

10. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.] ; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — Москва : Человек, 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2027600.html>

11. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 360 с. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2077243.html>

12. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2043922.html>

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.....	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ.....	18
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

Е.В. Черная
СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

*Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 44.03.05 «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»
(уровень образования бакалавр)*

Издание опубликовано в авторской редакции
Подписано в печать 08.10.2021 г. Формат 60x90/16. Тираж 50 экз.
Отпечатано в типографии
Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.