

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.02.2025 15:35:56  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Моделирование и конструирование тренировочного процесса в фитнесе и массовом спорте</i>	
Направление подготовки	/	<i>49.04.01 Физическая культура</i>
Специальность		
Направленность (профиль)	/	<i>Индустрия фитнеса и спорта</i>
Специализация		
Форма обучения		<i>очная</i>
Разработчик		<i>Базилевич Марина Владимировна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися отсутствуют.

2. План самостоятельной работы 3 семестр

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Кол-во баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
<b>3 семестр</b>					
1.	Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки	Подготовка к устному опросу в ходе лекционных занятий	Опрос	0-3	1
		Подготовить эссе на тему: «Проблемы развития массового спорта»	Эссе	0-3	2
2.	Моделирование в спорте	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	1
		Разработать презентацию на тему «Моделирование спортивных результатов в избранном виде спорта»	Презентация	0-5	3
3	Прогнозирование в спорте	Подготовить анализ полученных результатов после диагностики общей или специальной физической подготовки занимающихся	Эссе	0-5	3
4	Направления совершенствования системы подготовки спортсменов	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	1
		Подготовить эссе на тему: «Факторы определяющие эффективность спортивной подготовки»	Эссе	0-5	3
6	Зачет	Подготовка к промежуточной аттестации	Устный ответ	5	12
<b>4 семестр</b>					
1	Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы	Подготовка к устному опросу в ходе лекционных занятий	Опрос	0-3	1
		Подготовить презентацию на тему: «Современные концепции и	Презентация	0-5	2

		технологии подготовки спортсменов»			
2	Направление совершенствования системы подготовки	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	2
		Разработать программу подобрав наиболее эффективные средства, методы и условия обучения двигательным действиям для реализации индивидуальных или групповых программ подготовки.	Презентация	0-5	3
3	Соревновательная деятельность	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	1
		Подготовить доклад на тему: «Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта»	Доклад	0-5	3
4	Основы управления в системе подготовки спортсменов	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	1
		Подготовить доклад на тему: «Закономерности и принципы спортивной подготовки»	Доклад	0-5	3
5	Контроль в спортивной тренировке	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-3	1
		Подобрать методики для диагностики спортивной подготовленности в избранном виде спорта	Эссе	0-5	2
6	Периодизация спортивной тренировки	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-3	1
		Подготовить презентацию на тему: «Планирование годичного цикла в избранном виде спорта»	Презентация	0-5	3
7	Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	Подготовить доклад и презентацию на тему:	Доклад	0-5	2
		Подготовить презентацию на тему: «Закономерности сохранения и утраты	Презентация	0-5	3

		спортивной формы в избранном виде спорта»			
8	Дифференцированный зачет	Подготовка к промежуточной аттестации	Устный ответ	5	7

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

**1. Доклад** - публичное выступление с представлением результатов исследования научной и учебно-методической литературы по проблеме заданной преподавателем по изучаемой теме занятия. Позволяет оценить самостоятельную работу студента, его готовность к поисковой и аналитической деятельности.

#### **Требования к докладу**

Примерная схема выполнения задания:

- четко сформулировать тему доклада;
- изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив не менее 5 источников библиографической информации: статьи, монографии, реферативные журналы, планы, авторефераты и т.д.
- написать план, который полностью согласуется и логично раскрывает выбранную тему;
- соблюдать требования к структуре доклада (краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение, краткие выводы по исследуемой проблеме; список использованной литературы);
- общие положения подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу излагаемых вопросов, внести свои предложения.
- оформить работу в соответствии с требованиями.

#### **Критерии оценивания доклада:**

- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме доклада;
- логическая структура доклада;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- культура выступления при представлении доклада.

#### **Критерии оценки:**

1. Степень раскрытия темы.
2. Объем использованной научной литературы.
3. Творческий подход к написанию работы.
4. Достоверность - информация должна быть точной и обоснованной, сведения, содержащиеся в докладе, подкрепляются ссылками на источники информации.
5. Необходимость и достаточность - приводимые данные и факты должны служить исключительно целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений доклада.

**2. Презентация** - нацелена на приобретение студентами знаний, умений анализировать показатели подготовленности и выступлений на спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и определить методики для повышения эффективности деятельности в фитнесе и массовом спорте.

#### **Требования к презентации**

Содержание 1-го слайда:

1-ый слайд является титульным листом презентации. На титульном листе указывается заголовок презентации «Тема творческой работы, которую Вы выбрали», ниже в подзаголовке слайда указывается фамилия, инициалы и номер группы.

Содержание 2-го слайда:

2-ой слайд представляет собой содержание презентации, включающий разделы презентации. Каждый раздел – это наименование слайда, представленного в презентации. Содержание 3-го и последующих слайдов: раскрыть содержание темы, дать основные определения.

На слайдах можно использовать макет слайда «Заголовок, текст и рисунок». Так же можно размещать рисунки, схемы или фотографии. Так же можно включить в презентацию видеофайл

Заключительный слайд: «Список использованных источников» необходимо разместить перечень источников, материалы которых использовались в презентации.

Список используемой литературы оформляется в алфавитном порядке с соблюдением требований ГОСТа.

#### **Требования к мультимедийной презентации**

1. Все слайды оформить в едином стиле (единое оформление текста, фона слайдов).
2. Допускается к элементам слайдов применить анимационные эффекты.
3. Смена слайдов оформляется как по щелчку, так и автоматически (через период времени, соответствующий длительности показа слайдов).
4. Допускается применить эффекты для смены слайдов.
5. Допускается на слайде «Содержание» для каждого раздела вставить гиперссылку перехода на соответствующий слайд.
6. Сохранить презентацию в режиме «Демонстрация Power Point».
7. В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

#### **Требования к представлению презентации:**

1. Файл презентации, сохраненный в режиме «Демонстрация Power Point» и все используемые видео- и аудиофайлы необходимо скопировать на съемный носитель и предоставить преподавателю на проверку.
2. Презентация, не соответствующая указанным выше требованиям, на проверку не принимается.

**3. Эссе** - высказывание своей точки зрения и формирование непротиворечивой системы аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста по заданной теме преподавателя.

#### **Требования к эссе включает:**

1. Введение. В нем формулируется тема, обосновывается ее актуальность, раскрывается расхождение мнений, обосновывается структура рассмотрения темы, осуществляется переход к основному суждению.
2. Основная часть. Включает в себя:
  - формулировку суждений и аргументов, которые выдвигает автор, обычно, два-три аргумента;
  - доказательства, факты и примеры в поддержку авторской позиции;
  - анализ контр-аргументов и противоположных суждений, при этом необходимо показать их слабые стороны.
3. Заключение. Повторяется основное суждение, резюмируются аргументы в защиту основного суждения, дается общее заключение о полезности данного утверждения

#### **Критерии выставления оценивания:**

1. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы.
2. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями) или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте ответа на вопрос эссе.
3. Аргументация своей позиции с опорой на факты социально-экономической действительности или собственный опыт.

**4. Дискуссия** - участие студента в процессе обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценка их умения аргументировать собственную точку зрения.

**Требования к участию в дискуссии:**

- Информированность и подготовленность студентов к дискуссии по заявленным темам
- Полная включенность в дискуссию

**Критерии оценивания**

1. Точность аргументов (использование причинно-следственных связей).
2. Четкая формулировка аргументов и контраргументов.
3. Доступность (понятность) изложения.
4. Логичность (соответствие контраргументов высказанным аргументам).
5. Корректность используемой терминологии с научной точки зрения (правдивость, достоверность, точность определений).
6. Удачная подача материала (эмоциональность, иллюстративность, убедительность).
7. Использование примеров (аргументированность).
9. Видение сути проблемы.
10. Умение ориентироваться в меняющейся ситуации.
11. Корректность по отношению к оппоненту (толерантность, уважение других взглядов, отсутствие личностных нападок, отказ от стереотипов, разжигающих рознь и неприязнь).

**Перечень тем к обсуждению**

1. Методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.
2. Актуальные проблемы современной системы спортивной подготовки.
3. Подбор диагностического инструментария для выявления спортивной одаренности.
4. Моделирование в спорте.
5. Прогнозирование в спорте.
6. Цель, задачи, принципы, средства и методы спортивной подготовки.
7. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
8. Основы подготовки спортсменов: история, современность, перспективы.
9. Направление совершенствования системы подготовки.
10. Соревновательная деятельность в спорте.
11. Основы управления в системе подготовки спортсменов
12. Контроль в спортивной тренировке
13. Периодизация спортивной тренировки
14. Принципиальные положения классического построения тренировочных макроциклов (Л.П. Матвеев) и альтернативного построения (Ю.В. Верхошанский)
15. Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки спортсменов различных видах спорта.
16. Определение и классификация микроциклов тренировки
17. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов

**5. Устный зачет** - промежуточная оценка по дисциплине выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам зачета – ответам по изучаемым темам в семестре, включающий в себя два вопроса

**Критерии выставления зачёта**

Зачёт выставляется в третьем семестре при условии, что студент:

Демонстрирует достаточный уровень знаний и способен выполнить конструирование и моделирование физкультурно-спортивных программы или технологий.

**6. Дифференцированный зачет** - итоговая оценка по дисциплине выставляется на основании полученных баллов текущего контроля и/или по результатам зачета – ответам на два вопроса.

ДЗ проводится в 4 семестре.

**Оцениваемые показатели ответов студентов**

1. Полнота изложения материала.
2. Последовательность изложения.

3. Владение речью и терминологией.
4. Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
5. Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
6. Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
7. Лаконичность изложения.

### **Критерии выставления экзаменационной оценки**

оценка «отлично» - всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой курса, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала; оценка «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе курса задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе курса. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности; оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой курса, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой курса. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя оценка «неудовлетворительно» может быть выставлена студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой курса заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### **Примерный перечень вопросов для сдачи зачета:**

1. Перечислить методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.
2. Перечислить биохимические маркеры спортивной одаренности.
3. Дайте определение понятиям и расскажите сущность "Моделирование и прогнозирование спортивных результатов".
4. Спортивная фармакология и антидопинговое движение.
5. Медико-биологические аспекты адаптации организма человека к предельным физическим нагрузкам. Саморегуляция и стрессоустойчивость спортсменов.
6. Перечислите особенности и различия между моделями: соревновательной деятельности, подготовленности спортсменов, и морфофункциональными.
7. Закономерности моделирования соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
8. Особенности краткосрочного и среднесрочного прогнозирования.
9. Особенности долгосрочного и сверхдолгосрочного прогнозирования.
10. Перечислите основные задачи спортивной подготовки.
11. Перечислите группы физических упражнений и методов спортивной подготовки.

12. Перечислить особенности и различия между методами, преимущественно направленными на освоение спортивной техники и методами, на развитие двигательных качеств.

13. Особенности этапного управления при подготовке к высшим достижениям.

14. Системность управления подготовкой спортсменов.

15. Влияние экстремальных условий и внутренировочных и внесоревновательных факторов на подготовку спортсменов.

### **Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине -дифференцированный зачет**

#### **Примерный перечень вопросов для сдачи дифференцированного зачета:**

1. Перечислить закономерности формирования адаптации у спортсменов, энергообеспечение мышечной деятельности, нагрузка, утомление и восстановление в спорте, формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке.

2. Моделирование соревновательных нагрузок в спортивной тренировке.

3. Дайте определение понятию «Спортивная работоспособность».

4. Провести анализ отдельных успешных общекомандных выступлений на Играх Олимпиад.

5. Традиционный и оптимальный подход к формированию спортивного резерва.

6. Перечислить медико-биологические, педагогические и психологические средства совершенствования системы подготовки.

7. Перечислить виды соревнований и способы проведения соревнований.

8. Дайте определение понятиям и рассказать сущность «Спортивное движение», «Спортсмены любители» и «Спортсмены профессионалы».

9. Цель, объект и виды управления системы подготовки спортсменов.

10. Перечислить особенности и различия между этапным, текущим и оперативным управлением системы подготовки спортсменов.

11. Цель, объект и виды контроля в спортивной тренировке.

12. Перечислить требования к показателям, используемым в контроле за: физической, тактической, технической, психологической подготовленностью.

13. Особенности проведения контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками.

14. Дайте определение понятию «Проектирование в пространстве спортивной деятельности». Возможности проектно-программного подхода в современном спорте.

15. Теоретико-методологические основы проектной культуры спортивного педагога. Процедура реализации авторской технологии спортивной подготовки.

16. Закономерности сохранения спортивной формы. Индивидуальные особенности сохранения спортивной формы.

17. Закономерности утраты спортивной формы на протяжении переходных периодов, соревновательных периодов, «сдвоенных» периодов ее развития.

18. Перечислить методологические аспекты построения современной теории подготовки спортсменов.

19. Перечислить биохимические маркеры спортивной одаренности.

20. Дайте определение понятиям и рассказать сущность «Моделирование и прогнозирование спортивных результатов».

21. Спортивная фармакология и антидопинговое движение.

22. Медико-биологические аспекты адаптации организма человека к предельным физическим нагрузкам.



23. Саморегуляция и стрессоустойчивость спортсменов.
24. Перечислить особенности и различия между моделями: соревновательной деятельности, подготовленности спортсменов, и морфофункциональными.
25. Закономерности моделирования соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
26. Особенности краткосрочного и среднесрочного прогнозирования.
27. Особенности долгосрочного и сверхдолгосрочного прогнозирования.
28. Перечислить основные задачи спортивной подготовки.
29. Перечислить группы физических упражнений и методов спортивной подготовки.
30. Перечислить особенности и различия между методами, преимущественно направленными на освоение спортивной техники и методами, на развитие двигательных качеств.

#### **4 Литература:**

1. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
2. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки // Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016. – 384 с.
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
4. Ботяев В. Л. Координационные способности в системе отбора и прогнозирования успешной специализации в сложно-координационных видах спорта : методическое пособие / В. Л. Ботяев. – Сургут, 2016. – 104 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/87010.html>
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: монография / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд., стер. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 184 с. — ISBN 978-5-907225-03-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165161>
6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2.— Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97499>
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — 6-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 342 с. — ISBN 978-5-907225-00-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165168>
8. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019. – 655, [1] с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учебник / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 1068 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практ. приложения: [учеб.] / В. Н. Платонов. - Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. Руненко С. Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / Руненко С.Д., – 2-е изд. – Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2018. – 192 с. – URL: <https://new.znaniium.com/read?id=329178>.
11. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биолог. и психолого-пед. аспекты: учеб.-метод. пособие. – Москва: Советский спорт, 2005. – 142 с.
12. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – Москва: Человек, 2011. – 160 с.
13. Томсон Питер. Дж. Введение в теорию тренировки. – Москва: Человек, 2014. – 192 с.
14. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями: учебное пособие / сост. Я. К. Якубовский. – Владивосток:

Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. – 120 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/25806.html>

15. Шаруненко Ю. М. Проблемы управления подготовкой спортсменов высокой квалификации: монография / Ю. М. Шаруненко. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. – 168 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/33435.html>

5. Электронные образовательные ресурсы:

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>

2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>

4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://sportfiction.ru/>

5. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>

6. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>

7. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>

8. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>

9. Портал Всероссийская федерация баскетбола – <https://russiabasket.ru>

6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:  
Базы данных, доступные в рамках национальной подписки

1. Журналы издательства Wiley – <https://onlinelibrary.wiley.com>

Российские базы данных

1. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) – <https://icdlib.nspu.ru/>

2. Национальная электронная библиотека – <https://rusneb.ru/>