

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.02.2025 15:54:53
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Проектирование и экспертиза физкультурно-спортивных программ и технологий</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.)
3 семестр					
1.	Основы педагогического проектирования	Подготовка к устному опросу в ходе лекционных занятий	Опрос	0-3	1
			Глоссарий	0-3	1
2.	Основы проектирования в пространстве физической культуры и спорта	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	1
		Разработать презентацию на тему «Современные оздоровительные проекты»	Презентация	0-5	2
3	Содержательные основы проектирования в оздоровительной физической культуре	Подобрать методики для социологической, педагогической и медико-биологической диагностики здоровья избранной категории	Доклад	0-5	1
4	Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	1
		Разработать презентацию на тему: «Характеристика вида двигательной активности в фитнесе»	Презентация	0-5	1
5	Проектирование занятия спортивной направленности	Разработать групповой проект оздоровительной направленности	Групповой проект	0-10	4
6	Зачет	Подготовка к промежуточной аттестации	Устный ответ	5	12

4 семестр					
1	Логика организации проектной деятельности.	Подготовка к устному опросу в ходе лекционных занятий	Опрос	0-3	2
		Подготовить доклад на тему: «Планирование годового цикла в избранном виде спорта»	Презентация	0-5	2
2	Теоретические аспекты проектирования программ в массовом спорте	Подготовка к дискуссии в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	2
		Разработать программу микроцикла подготовки спортсменов в избранном виде спорта	Творческое задание	0-5	3
3	Теоретические аспекты проектирования систем спортивной тренировки.	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий	Дискуссия	0-5	3
		Подобрать методики для диагностики спортивной подготовленности в избранном виде спорта	Презентация	0-5	3
4	Экспертиза физкультурно-спортивных программ	Разработать бланк экспертизы физкультурно-спортивной программы	Проект документации	0-5	3
		Разработать индивидуальный проект спортивной направленности	Проект	10	10
5	Дифференцированный зачет	Подготовка к промежуточной аттестации	Устный ответ	5	7

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

1. Глоссарий - письменный текст, который содержит определения терминов, аббревиатур и выражений относящихся к содержанию лекционного занятия.

Требования к глоссарию:

– Для составления глоссария по заданной теме нужно найти информацию из разных источников (сеть Internet, энциклопедии, практические пособия, учебная литература, литература по специальности), изучить ее и систематизировать. Глоссарий состоит из слов, соответствующих тематике задания.

Критерии оценивания глоссария являются:

- соответствие терминов заданной направленности глоссария;
- полнота глоссария;
- соблюдение требований при оформлении глоссария.

2. Доклад - нацелен на приобретение студентами знаний, опыта подбирать материал и представлять полученные результаты о педагогическом проектировании в физическом воспитании, спорте, фитнесе.

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.

3. Презентация - нацелена на приобретение студентами знаний, умений и опыта представлять подобранный материал с использованием мультимедийных технологий.

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.

4. Проект — это самостоятельная исследовательская деятельность студентов по решению определенной проблемы. Учебный проект может быть выполнен индивидуально или в группе. Разработать проект концепции физкультурно-спортивной программы или технологии в сфере фитнеса или массового спорта.

Требования к подготовке проекта:

диагностика ситуации;

- проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий);

- рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы развития и использования).

Требования к защите проекта

- Раскрытие темы проекта

- подача материала: наличие, достаточность и обоснованность графического оформления;

- Оформление проекта (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов)

Критерии к оценке проекта

- Соответствие контексту проектирования;

- Степень освоения процедур проектирования

- Соответствие требованиям к защите (презентация, рефлексия)

5. 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. Объекты педагогического проектирования в сфере массового спорта и фитнеса.
2. Основные характеристики технологий в сфере физической культуры и спорта.
- 3.Технологии кондиционной тренировки.
- 4.Технологии оздоровительной тренировки.
- 5.Технологии спортивной тренировки.
- 6.Особенности проектирования оздоровительных телесно-ориентированных программ: аэробики и ее видов, пилатеса, фитбола и др.
- 7.Отличительные особенности технологии персонального тренинга и группового тренинга.
- 8.Какие преимущества и недостатки персонального тренинга и группового тренингов?
- 9.Какие знания необходимы фитнес инструктору и специалисту для планирования эффективных, безопасных и целенаправленных занятий?
- 10.Основные виды деятельности фитнес специалиста для полноценного построения оздоровительного занятия?
- 11.Как оценить физиологическое воздействие разминки на организм?
- 12.Как выполнить мониторинг интенсивности физических упражнений?
- 13.Основные концепции и технология построения тренировочных циклов.
- 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
- 18.Экспертиза физкультурно-спортивных программ.

6. Творческое задание- задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценивания:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- обоснованность выбора методов при выполнении задания;
- соответствие формы представления задания методическим требованиям;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

7. Разработка проектов документации – направлена на приобретение студентами знаний и умений осуществления экспертной деятельности оценки программ в массовом спорте и фитнесе.

Критерии оценивания:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- обоснованность выбора методов при выполнении задания;
- соответствие формы представления задания методическим требованиям;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

8. 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 проектирование физкультурно-спортивной программы или технологии.

9. 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.

Контрольные вопросы к зачету (теоретический):

1. Логика организации проектной деятельности.
2. Жизненный цикл проекта.
3. Спортивная технология и методика обучения (сравнительный анализ).
4. Структура спортивно-педагогической технологии.
5. Характеристика понятий «система», «процесс», «педагогическая технология», «методика» в научной литературе.
6. Традиционные и инновационные технологии в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.
7. Особенности физкультурно-спортивных технологий традиционного обучения.
8. Особенности физкультурно-спортивных технологий личностно-ориентированного обучения.

9. Структура педагогической технологии.
10. Принципы педагогической технологии.
11. Постановка целей в технологическом обучении.
12. Система средств и методов в физкультурно-спортивной технологии.
13. Фитнес-технологии.
14. Игровые технологии.
15. Физкультурно-спортивная программа (определение, назначение).
16. Разделы программы спортивной направленности.
17. Разработка программ (планируемые результаты, содержание, тематическое планирование.)
18. Предварительная экспертиза физкультурно-спортивных программ.
19. Сравнительный анализ «примерной программы», «модифицированной (адаптированной) программы», «авторской программы».
20. Проектирование тренировочных программ аэробной направленности в фитнесе.
21. Структура и содержание программ аэробной направленности в фитнесе.
22. Требования к проектированию занятий аэробной направленности.
23. Проектирование тренировочных программ для развития гибкости
24. Проектирование тренировочных программ силовой направленности
25. Системы силовых упражнений: бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг и др.
26. Спортивная тренировка: цели, задачи, принципы.
27. Характеристика физической, технической, тактической, психологической подготовок.
28. Особенности спортивной подготовки в зависимости от возраста спортсменов. Технология обследования физической подготовленности.
29. Оценка физических качеств с учетом спортивной специализации.
30. Проектирование тренировочной деятельности спортсменов на различных этапах подготовки.
31. Проектирование современных оздоровительных программ в фитнесе.
32. Проектирование силовых фитнес программ.
33. Проектирование индивидуальных фитнес программ.
34. Проектирование групповых фитнес программ.
35. Логика проектирования физкультурно-спортивной программы
36. Требования к структуре физкультурно-спортивной программы
37. Общие этапы проектирования тренировочного занятия: планирование системы знаний, диагностика начальных условий, этап определения цели и постановки задач, проектирование структуры занятий, проведение занятий, анализ занятий и внесение корректив в структуру и план занятия.

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине - дифференцированный зачет

Критерии оценивания компетенций в соответствии с уровнем освоения дисциплины:

При условии выполнения всех предусмотренных заданий в течении семестра, активной работе на учебных встречах, отсутствии пропущенных занятий студент может получить оценку «автоматически». Если студент пропустил занятия и не выполнил предложенные задания промежуточного контроля, то ему следует сдать «устно» по предложенным вопросам. При подготовке к ДЗ необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу.

Контрольные вопросы к зачету:

1. Традиционные и инновационные технологии в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.
2. Экспертиза физкультурно-спортивных программ.
3. Понятие «педагогическое проектирование» в научной литературе.
4. Этапы педагогического проектирования

5. Отличительные особенности педагогического проектирования от моделирования и конструирования.
6. Формы педагогического проектирования
7. Принципы педагогического проектирования
8. Проектирование педагогического объекта
9. Проектирование технологий в массовом спорте. Основные этапы разработки и реализации.
10. Проектирование игровых технологий в массовом спорте. Основные этапы разработки и реализации.
11. Особенности проектирования технологий в индивидуальных видах спорта.
12. Особенности проектирования технологий в игровых видах спорта.
13. Особенности проектирования технологий в единоборствах.
14. Особенности проектирования технологий формирования мотивации к занятиям спортом.
15. Особенности проектирования технологий формирования мотивации к занятиям фитнесом.
16. Особенности проектирования технологий в фитнесе.
17. Проектирование фитнес программ для детей.
18. Проектирование фитнес программ для взрослых.
19. Проектирование групповых фитнес программ.
20. Проектирование индивидуальных фитнес программ.
21. Проектирование оздоровительных программ.
22. Технология построения больших тренировочных циклов в массовом спорте.
23. Типы мезоциклов и особенности их построения.
24. Технологические подходы к построению тренировочных микроциклов.
25. Проблемы создания и внедрения физкультурно-спортивных технологий в современный образовательный процесс.
26. Представленность проектирования в современных педагогических исследованиях.
27. Основы методологии системного проектирования Г.П. Щедровицкого.
28. Основные методы оценки эффективности реализации технологии.
29. Критерии и средства оценивания эффективности программ в массовом спорте и фитнесе.
30. Контроль в спортивной тренировке.

4 Литература:

1. 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>
2. Загвязинский, В. И. Педагогическая инноватика: проблемы стратегии и тактики: монография / В. И. Загвязинский, Т. А. Строкова; рец.: Н. А. Алексеев, О. С. Задорина; Тюм. гос ун-т. URL: [https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zagvyzinskii-Strokova_138-138\(1\)-Ped_innovatika-2011.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zagvyzinskii-Strokova_138-138(1)-Ped_innovatika-2011.pdf)
3. 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>
4. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97552>
5. 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>

6. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462>

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.ruswimming.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/>