

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Образовательная программа

Физкультурно-оздоровительная работа

Направление подготовки высшего образования

49.04.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

магистр

Форма обучения

Очная/заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры**

«___» _____ 2017 г., протокол №

Зав. кафедрой _____

Авторы-разработчики:

К.п.н., доцент Айзятulloва Г.Р.

Санкт-Петербург 2017

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
Проектирование в избранном ФОД

Профиль – «Физкультурно-оздоровительная работа»
2 курс, 3 семестр, 20_____ год

Тема или задание текущей аттестационной работы	Виды аттестации	Аудиторная или внеаудиторная работа	Минимальное количество баллов	Максим. кол-во баллов
Лекция "Разработка перспективных целей"				
Семинар 1. Значение перспективного планирования	Текущий контроль 1	аудиторная	1	3
Лекция "Управление персоналом"				
Семинар 2. Рекомендации по персоналу и деловой обстановке при реализации фитнес-программ	Текущий контроль 2	аудиторная	1	4
Лекция "Фитнес-программы"				
Семинар 3. Компоненты фитнес-программы				
Семинар 4. Описание статьи бюджета.	Текущий контроль 3	аудиторная	2	4
Семинар 5. Описание оборудования, необходимого для фитнес-программ.				
Семинар 6. Составление расписания работы персонала и загрузки спортивного помещения.	Текущий контроль 4	аудиторная	2	5
Семинар 7. Аспекты безопасности занимающихся фитнесом.	Текущий контроль 5	аудиторная	2	4
Семинар 8. Программы по фитнесу для детей дошкольного возраста.	Текущий контроль 6	аудиторная	1	3
Семинар 9. Программы по фитнесу для детей младшего школьного возраста.	Текущий контроль 7	аудиторная	2	5
Семинар 10. Программы по фитнесу для детей среднего школьного возраста.	Текущий контроль 8	аудиторная	1	2
Семинар 11. Программы по фитнесу для детей старшего школьного возраста.	Текущий контроль 9	внеаудиторная	2	4
Семинар 12. Программы по фитнесу для беременных.	Текущий контроль 10	аудиторная	2	6
Семинар 13. Программы по фитнесу для студенческой молодежи.	Текущий контроль 11	аудиторная	2	4
Семинар 14. Программы по	Текущий	аудиторная	1	3

фитнесу для людей зрелого возраста.	контроль 12			
Семинар 15. Программы по фитнесу для людей пожилого возраста.	Текущий контроль 13	аудиторная	2	5
Семинар 16. Специфика программ по фитнесу для мужчин.	Текущий контроль 14	аудиторная	1	3
Семинар 17. Оценка финансовой эффективности фитнес-программ.	Текущий контроль 15	аудиторная	2	4
Лекция. Оценка качества фитнес-программ				
Семинар 18. Оценка эффективности фитнес-программ.	Текущий контроль 16	аудиторная	1	5
Лекция "Программирование фитнес-занятий				
Семинар 19. Тестирование уровня развития силы.				
Семинар 20. Тестирование уровня развития координации.				
Семинар 21. Тестирование уровня развития гибкости.				
Семинар 22. Тестирование уровня развития выносливости.				
Семинар 23. Подбор программ по фитнесу для слабоподготовленных занимающихся.	Текущий контроль 17	аудиторная	3	6
Семинар 24. Подбор программ по фитнесу для людей, имеющих средний уровень физической подготовленности.				
Семинар 25. Подбор программ по фитнесу для людей, имеющих высокий уровень физической подготовленности.				
Итого минимум			28	70
Промежуточный контроль			22	30
Итого минимум			50	100

Методические указания по подготовке к устному опросу

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции преподавателя, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом,

посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить наиболее сложные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 6 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

Методические указания по подготовке к выполнению практических заданий

Практическая работа представляет собой ряд заданий по дисциплине для самостоятельного выполнения во время семинарских или практических занятий. В среднем выполнение практического задания в зависимости от сложности выбранной темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы составляет от 3 до 45 мин.

При подготовке к выполнению практических заданий студенту необходимо проработать теоретический материал по изучаемой теме, методические указания к выполнению практических работ, выполнить примеры практических заданий, содержащихся в рабочей учебной программе.

Практические задания выполняются на семинарских занятиях. Оценка за выполнение практических заданий учитывается в работе на семинарских занятиях. Дополнительный бал за самостоятельную подготовку к практическим занятиям студент может получить при условии качественного выполнения самих заданий.

Методические указания по подготовке к тестированию

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки в соответствии с рейтинговой системой обучения. Тестовые задания подготовлены на основе лекционного материала, учебников и учебных пособий по дисциплине, изданных за последние 5 лет.

Выполнение тестовых заданий предоставляет студентам возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Предлагаемые тестовые задания охватывают узловые вопросы теоретических и практических основ по дисциплине. Для формирования заданий использована закрытая форма. У студента есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий студенты должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы учебников, учебных пособий и других литературных источников.

Контрольные тестовые задания выполняются студентами на семинарских занятиях. Репетиционные тестовые задания содержатся в рабочей учебной программе дисциплины. С ними целесообразно ознакомиться при подготовке к контрольному тестированию.

Методические указания по выполнению реферата

Написание реферата целесообразно осуществлять последовательно.

Ниже размещены некоторые рекомендации к написанию реферата для студента.

Шаг 1. Сначала определитесь с темой. Тема предоставляется преподавателем, в другом случае студент может предложить тему сам при условии согласования ее с преподавателем.

Шаг 2. Как только вы определились с темой работы, сделайте первичный поиск источников для того, чтобы ознакомиться с заявленной тематикой работы и получить общее представление о месте и значении данной темы в курсе вашей дисциплины, а также определить важнейшие ее проблемы. После этого составьте план реферата.

Шаг 3. Обязательно покажите преподавателю составленный вами план. Это необходимо сделать, чтобы убедиться в правильности направления вашего движения. При необходимости преподаватель скорректирует ваш план, и вы уже не потеряете время зря, работая в неправильном направлении.

Шаг 4. Имея заготовленный план, вы уже можете искать в литературе ответы на поставленные вопросы. Постарайтесь глубоко и всесторонне изучать имеющуюся литературу. В работе должны быть детально освещены основные вопросы исследуемой темы.

Шаг 5. Если при анализе литературы встречаются незнакомые термины, обязательно найдите их определение. В случае, если без этого термина невозможно полное раскрытия вопроса, то приведите его определение в сноске.

Методические указания по подготовке к проведению учебного занятия

Критерии оценки:

- урок проводится на хорошем эмоциональном фоне, при организации занятия студент использует сюжетно-ролевые приемы (в младших классах), использует методические приемы, повышающие общую и моторную плотность урока. Организация занятия на высоком уровне – студент заблаговременно готовит инвентарь, определяет порядок его распределения и сбора. В процессе всего занятия четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, управляет голосовыми интонациями, использует образность речи (в зависимости от контингента), знает технику исполнения изучаемых упражнений, методику их обучения, исправляет ошибки занимающихся.

- При проведении ОРУ и других изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, образцово показывает их, грамотно выбирает свое расположение, проводит ОРУ соответствующими характеру упражнения способами, соблюдает заданную последовательность упражнений в комплексе, грамотно ведет счет в соответствии с характером упражнения, использует подсказывающий подсчет, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями.

- При проведении основной части студент грамотно организует места занятий и расположение занимающихся, назначает помощников в отделениях, использует освобожденных от занятий учеников, использует карточки с заданиями, использует дополнительные снаряды и задания, использует фронтальный и проходной способы обучения, организует страховку, правильно выбирает расположение и контролирует процесс занятия на всех снарядах. При проведении эстафет и подвижных игр четко контролирует качество выполнения, объективно подводит итоги, используя систему штрафных очков. Подбор эстафет и подвижных игр интересен для занимающихся. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших учеников, дает задание на дом.