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

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 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 Айзятуллова 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 | Аудиторнаяили внеаудиторнаяработа | Минимальноеколичествобаллов | Максим.кол-вобаллов |
| 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 фитнесу для людей зрелого возраста. | Текущий контроль 12 | аудиторная | 1 | 3 |
| 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.