МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**«Моделирование тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов»**

Практические занятия составляют значительную часть всего объема аудиторных занятий и имеют важнейшее значение для усвоения программного материала.

Цель практических занятий - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания.

Основное назначение практических занятий заключается в ознакомлении докторантов с основами педагогических и методических знаний и приобретению умений использовать эти знания в будущей профессиональной деятельности. Практические занятия проводятся в комбинированной форме. На каждом занятии предлагается подавать докторантам информацию в форме обсуждения проблемных вопросов с помощью интерактивных форм обучения – дискуссий закрепляющих учебный материал, обучение методом ситуаций по методу кейса и определения уровня знаний на коллоквиуме. На занятиях докторанты выполнят ряд заданий (аудиторных и внеаудиторных). Преподаватель руководит выполнением данных заданий и дает индивидуальные рекомендации по их выполнению. Таким образом, работа в аудитории сопровождается индивидуальными консультациями, которые осуществляются преимущественно в форме сотрудничества. Также докторанты должны будут выполнить задания, связанные с обсуждением отдельных вопросов и проблем педагогической деятельности – групповые дискуссии, разбор конкретной (проблемной) ситуации и проверка уровня знаний на коллоквиуме.

Выполняемые задания могут подразделить на несколько групп. Одни из них служат иллюстрацией теоретического материала и носят воспроизводящий характер. Другие представляют собой образцы задач и примеров, разобранных в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы докторант овладел показанными методами решения. Следующий вид заданий может содержать элементы творчества. Одни из них требуют от докторантов преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутри предметные и межпредметные связи. Решение других требует дополнительных знаний, которые студент должен приобрести самостоятельно. Третьи предполагают наличие у докторантов некоторых исследовательских умений.

Основной формой заданий по данной дисциплине являются решение педагогических ситуаций, разработка документов планирования, составление комплексов заданий, спортивных мероприятий и викторин, проведение педагогического анализа занятий физической культурой, проведение сравнительного анализа точек зрения специалистов на рассматриваемые вопросы.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид занятия | | Тема занятия и основные вопросы | Образовательные  технологии  (в том числе интерактивные) | | Рекомендации для подготовки к практическим занятиям |
| **Модуль 1 Формирование и концептуальные положения моделирования тренировочного процесса** | | | | |  |
| Лекционное | Практическое занятие 1. Методика моделирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по дисциплине, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:   1. Сформулировать и обосновать модель собственного исследования, определить объект,предмет,цель,задачи и гипотезу исследования. | | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| опрос, собеседование,  беседа,  дискуссия |
| Семинарское/практическое |
| Лекционное | Практическое занятие 2.Методика выбора темы, формулировка названия и разработки научного аппарата по теме исследования.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:  1. Определить объект, предмет, цели, задачи и гипотезу исследования.  2.Тестирование по пройденным темам. | | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/практическое | опрос, собеседование,  беседа,  дискуссия |
| Лекционное | Практическое занятие 3.Методика работы с литературой, подбора исследуемых и выбора методов исследования по выбранной теме данного направления на практике.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:  1.Обосновать тему собственного исследования.  2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| собеседование,  беседы,  тестирование |
| Семинарское/практическое |
| Лекционное | Практическое занятие 4. Методика работы с литератерой,подбора исследуемых и выбора методов исследования по выбранной теме данного направления на практике.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:  1. Методы исследования по выбранной теме.  2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Парктисеское | собеседование,  беседы,  тестирование, творческие задания |
| Лекционное | Практическое занятие 5.Обработка результатов исследования по темам направления с использованием методов математической статистики, анализ, обобщение и интерпретация полученных данных.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:   1. Методы математической статистики. 2. Методы анализа, обобщение и интерпритации полученных данных.   3.Тестирование по пройденному материалу. | | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | коллоквиум,  беседы,  творческие задания |
| Лекционное | Практическое занятие 6. Обработка результатов исследования по темам направления с использованием методов математической статистики, анализ,обобщение и интерпретация полученных данных.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:  1.Обработать результаты собственного исследования с использованием метода математической статистики, анализ, обобщение и интерпретация полученных данных.  2.Тестирование по пройденному материалу. | | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| коллоквиум,  беседы,  творческие задания |
| Семинарское/Практическое |
| Лекционное | Практическое занятие 7. Разработка методики организации и условий проведения собственного исследования.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:  1.Подготовить и защитить статью по выбранной теме исследования.  2.Тестирование по пройденному материалу. | | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | коллоквиум,  диалог,  творческие задания |
| **Модуль ІІ. Современные актуальные проблемы научных исследований в области физической культуры и спорта.** | | | | | |
| Лекционное | | Практическое занятие 8.Индивидуальная работа над названием темы, разработкой научного аппарата курсовой работы.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:   1. Подготовить и защитить научный аппарат курсовой работы. 2. Тестирование по пройденному материалу. | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | | коллоквиум,  диалог,  творческие задания |
| **Модуль ІІІ. Методы моделирования научных исследований в области физической культуры и спорта.** | | | | | |
| Лекционное | | Практическое занятие 9. Логическая схема взаимосвязи методологического аппарата исследования.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:  1Подготовить и защитить научный аппарат курсовой работы.  4. Тестирование по пройденным темам | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | | опрос, собеседо-  вание, дискуссия, твор-  ческие задания |
| Лекционное | | Практическое занятие 10. Практическое оформление статьи по результатам собственного исследования на конф.»Фараби алемы»  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:   1. Подготовить и защитить 1главу диссертационной работы. 2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | | собеседо-  вание, дискуссия, тестирование |
| **Модуль ііі. Методы оформления научных трудов** | | | | | |
| Лекционное | | Практическое занятие 11Практическое оформление статьи по результатам исследования..  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:   1. Подготовить и защитить 2 главу курсовой работы. 2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | | собеседо-  вание, Case-study  дискуссия, тестирование |
| **модуль іV.Требование к оформлению научных трудов** | | | | | |
| Лекционное | | Практическое занятие 12. Требование к оформлению курсовой работы.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:   1. Разработать план исследований по курсовой работе. 2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | | собеседо-  вание, Case-study  дискуссия, тестирование |
| Лекционное | | Практическое занятие 13. Требование к оформлению курсовой работы.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:  1.Подготовка курсовой работы.  2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | | собеседование, Case-study  дискуссия, тестирование, творческое задание |
| Лекционное | | Практическое занятие 14. Индивидуальная работа по подготовке доклада и презентации курсовой работы.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:   1. План исследований по теме курсовой. 2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | | Лекция с  мультимедийным  сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Пранктическое | | собеседование, Case-study  дискуссия, тестирование, творческое задание |
| Лекционное | | Практическое занятие 15. Подведение итогов о научно-исследовательской работе студентов.  Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания докторантов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.*  Вопросы:   1. Самоанализ уровня сформированности навыков и умений по дисциплине.   2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | | Собеседование, опрос, тестирование | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации.  Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | |

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОМПЕНСАЦИИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ:

1. Составить тестовые задания по теме (пропущенной);
2. Составить глоссарий по теме (пропущенной);
3. Подготовить презентацию по теме (пропущенной):
4. Подготовить мультимедийный проект по теме (пропущенной):

*Примечание:* Тестирование на Midtern exam и на 15 неделе проводится в системе IspringQuizMaker и предусматривает знание основных положений разделов всей дисциплины. Тест содержит 50 вопросов. Вопросы могут содержать 1, 2 и более правильных ответов. Частично правильные ответы не принимаются.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная:**

1. Касымбекова С.И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащейся молодежи.-Монография.-Алматы,2016.-238с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте6Учебное пособие для студ.высш.учебн.заведен./Ю.Д.Железняк,П.К.Петров.-2-еизд.перераб и доп.-М.:Изд.центр «Академия»,2005,-272с.
3. Мадиева Г.Б.,Онгарбаева Д.Т.,Арещенко А.И. Методика выполнения дипломных (курсовых)работ по специальности «Физическая культура и спорт»-Учебное пособие.-Алматы, «Казак универ.»,2014-90с..
4. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жигалов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256с..

**Дополнительная:**

1. КульназаровА.К Физическое воспитание студентов Алматы.2011г.-200с..

<http://univer.kaznu.kz> система УНИВЕР КазНУ, УМКД

Приложение 1

Элементы образа жизни

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Питание (рациональное,  сбалансированное, правильное)  2. Питание кач(ественные  продукты, витамины, экологически  чистые продукты)  3. Питание (режим: соблюдение  кратности и времени приема пищи)  4. Сон (длительность)  5. Сон (пробуждение,  тревожность)  6. Спорт, физзарядка  7. Закаливание  8. Переутомление умственное  9. Переутомление физическое  10 Взаимоотношения с  родителями  11. Общественные места  (транспорт, магазины, улица и  т. д.)  12. Наследственность  13. Отдых  14. Успехи  15. Взаимоотношения с друзьями  16. Взаимоотношения с  коллегами  17. Занятия  психосаморегуляцией  18. Секс  19. Курение  20. Употребление алкоголя  21. Хронические заболевания  22. Острые заболевания в(  том числе респираторные)  23. Климат  24. Погода | 25. Лечебные  мероприятия  (лечение и профилактика)  26. Экология  27. Материальная  обеспеченность  28. Жилищные условия  29. Бог  30. Сглаз  31. Духовная насыщенность  жизни  32. Сауна  33. Удовлетворение от  работы  34. Удовлетворение от учебы  35. Хобби, любимое дело,  увлечение  36. Внешний вид  37. Личная гигиена  3 8. Здоровье близких  39. Взаимоотношения в  собственной семье (но не с  родителями)  40. Любить и быть любимым  41. Неудачи  42. Мнительность,  впечатлительность  43. Повышение  интеллектуального уровня 44. Повышение культурного уровня  45. Эмоциональность  46. Инертность  47. Режим дня  48. Отношения с начальством  49. Карьера, профессиональный рост  50. Политика, действия властей |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |