МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

**«Основы профессионально-прикладной физической подготовки»**

 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 студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания.

Основное назначение практических занятий заключается в ознакомлении студентов с основами педагогических и методических знаний и приобретению умений использовать эти знания в будущей профессиональной деятельности. Семинарские занятия проводятся в комбинированной форме. На каждом занятии предлагается подавать студентам 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 студенты 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 студенты 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 студент овладел показанными методами решения. Следующий вид заданий может содержать элементы творчества. Одни из них требуют от студентов преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Решение других требует дополнительных знаний, которые студент должен приобрести самостоятельно. Третьи предполагают наличие у студентов 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 СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид занятия | Тема занятия и основные вопросы | Образовательные технологии (в том числе интерактивные)  | Рекомендации для подготовки к практическим занятиям |
| **Модуль 1 Организация процесса тренировки в ИВС.** |  |
| Лекционное | Семинарское занятие 1. Моделирование деятельности тренера в различных организационных формах построения УТЗ (фронтальный,групповой и индивидуальный).Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Модель деятельности тренера при построении УТЗ.
2. Методы моделирования деятельности тренера в различных организационных формах построения УТЗ.

3.Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия в ИВС. | 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 | Семинарское занятие 2. Провести хронометраж учебно-тренировочного занятия в ИВС.Составить график хронометрирования УТЗ.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы: 1.Знакомство с методиками хронометрирования УТЗ. 2.Презентация:Хронометрирование учебно-тренировочного занятия в ИВС.3.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 | Семинаркое занятие 3.Самостоятельное проведение УТЗ по заданию. Экспресс-анализ занятия. Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Разработать перспективный план для групп СС. 2.Разработать годовой план для групп УТГ.

3.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 | Семинарское занятие 4. Организация и проведение занятий направленных на развитие функциональной подготовки в спорте и ФК.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1.Разработать систему тестов для отбора в группы УТГ в ИВС. 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  | Семинарское занятие 5. Контроль за состоянием переносимости физических нагрузок,восстановления и пауз отдыха.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Методы контроля за состоянием переносимости физических нагрузок.
2. Методы восстановления и физкультпауз.

 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  | Семинарское занятие 6. Учебная игра. Анализ деятельности занимающихся в игре.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Составление системы тестов,для отбора в группы УТГ в ИВС.
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  | Семинарское занятие 7. Организация и проведение занятий направленных на развитие функциональной подготовки в ИВС.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Методы развития функциональной подготовки в ИВС.

2.Методы организации и проведения занятий по развитию функциональной подготовки в ИВС.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, диалог, творческие задания |
| **Модуль ІІ. Планирование физической подготовки в ИВС.** |
| Лекционное | Семинарское занятие 8. Контроль за состоянием физических нагрузок. Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Структура средних и больших циклов.
2. Методы контроля за состоянием переносимости физических нагрузок.
3. Тестирование по пройденным материалам.
 | 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, изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | коллоквиум, диалог, творческие задания |
|  |
| Лекционное | Семинарское занятие 9. Контроль за состоянием восстановления организма и физкуль пауза.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1.Организация и проведение занятий на развитие функциональной подготовки в ИВС..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, собеседо-вание, дискуссия, твор-ческие задания  |
| Лекционное | Семинарское занятие 10.Организация и проведение УТЗ для подготовки к соревнованиям.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Методы подготовки спортсмена к соревнованиям.
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 |
|  |
| Лекционное | Семинарское занятие 11.Сдача контрольных нормативов в ИВС.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.
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 | Семинарское занятие 12. Сдача контрольных нормативов в ИВС.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Провести пульсометрию УТЗ в ИВС.
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. Самоконтроль в спортеЦель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1.Ведение дневника самоконтроля2. 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 | Семинарское занятие 14. Разработать систему тестов для подготовки к соревнованиям.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Профилактика перенапряжения и перетренированности
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 | Семинарское занятие 15. Подведение итогов о формировании будущего тренера в ИВС.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов 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. Кульназаров А.К.Внедрение инновацилнных компьютерных и информационных технологий в развитие физической культуры и спорта. **Алматы,ТОО/Изд.ЛЕМ,2011.-324с.**
2. **Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр.Учебное пособие.Алматы:Казак универ. 2012.-166с.**
3. 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. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005.

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Гардарики, 2007.

<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 ит. 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 учебы35. Хобби, любимое дело, увлечение 36. Внешний вид 37. Личная гигиена 3 8. Здоровье близких 39. Взаимоотношения всобственной 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  |

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