**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ «Крымское среднее профессиональное**

**училище (техникум) олимпийского резерва им.Л.Ф.Ярового»**

Рассмотрено и одобрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**

ПЦК ОО и СГ дисциплин Заместитель директора по УВР

Протокол №\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Ю.Деркачёва

Председатель \_\_\_\_\_\_Л.А.Голубина «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессионально сфере»**

программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности СПО 49.02.01. Физическая культура

Разработчик: Блохина Любовь Степановна

Краснолесье, 2025 г.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Методологические и методические основы исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №1**

**Тема**: **Определение методологического аппарата исследования.**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

**Цель:** сформировать у обучающихся навыки формулирования ключевых элементов методологического аппарата научного исследования.

**Задачи:**

* закрепить понимание структуры и функций методологического аппарата;
* отработать алгоритм формулировки каждого компонента;
* научиться соотносить элементы между собой и проверять их согласованность;
* выявить и исправить типичные ошибки в построении аппарата.

**Теоретический блок**

#### 1. Понятие методологического аппарата

**Методологический аппарат исследования** — система ключевых понятий и структурных элементов научного труда, которые формулируются во введении и задают логику всего исследования.

Он позволяет:

* обосновать актуальность темы;
* чётко сформулировать проблему;
* определить объект и предмет исследования;
* поставить цели и задачи;
* выдвинуть гипотезу;
* показать научную новизну и практическую значимость результатов;
* обозначить положения, выносимые на защиту.

#### 2. Основные компоненты методологического аппарата

1. **Актуальность исследования**
   * Степень важности темы в данный момент для решения конкретной проблемы.
   * Обоснование положительного эффекта от решения поставленной задачи.
   * Анализ того, что уже сделано в данной области и что осталось нерешённым.
2. **Проблема исследования**
   * Противоречивая ситуация, требующая разрешения (теоретического или практического).
   * Вопрос, противоречащий существующим знаниям.
   * Неизвестное в науке или практике, которое предстоит понять, открыть, доказать.
3. **Объект исследования**
   * Процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.
   * Часть практики или научного знания (для теоретических исследований).
   * Должен находиться в области данной науки или процесса.
4. **Предмет исследования**
   * То, что находится в границах объекта.
   * Стороны, свойства, характеристики объекта, подлежащие непосредственному изучению.
   * Отвечает на вопрос: «Как рассматривается объект? Какие его отношения, свойства, функции раскрывает данное исследование?»
   * Часто совпадает с темой исследования или близок к ней по звучанию.
5. **Цель исследования**
   * Научный результат, который должен быть получен в итоге.
   * Формулируется через глаголы: «разработать», «обосновать», «выявить», «охарактеризовать», «проанализировать и обобщить» и т. п.
6. **Гипотеза исследования**
   * Предположение, которое нужно доказать.
   * Проходит три стадии:
     + накопление фактического материала и высказывание предположения;
     + формирование гипотезы (выведение следствий);
     + проверка выводов на практике и уточнение гипотезы.
7. **Задачи исследования**
   * Частные, относительно самостоятельные цели в конкретных условиях проверки гипотезы.
   * Логически вытекают из общей цели.
   * Формулируются как перечень действий: «изучить», «выявить», «разработать», «экспериментально проверить» и т. д.
   * Могут определяться временной или логической последовательностью исследования.
8. **Методологические основы исследования**
   * Концепции и теории, лежащие в основе исследования.
   * Формулируются так: «исследование опиралось на концепцию…», «методологической базой послужили работы…», «методологической основой является…».
9. **Научная новизна**
   * То, что разработано, раскрыто, обосновано, определено или установлено впервые.
   * Формулировки: «разработаны», «раскрыты», «обоснованы», «определены», «установлены».
10. **Теоретическая значимость**
    * Значение теоретических аспектов проблемы исследования.
11. **Практическая значимость**
    * Применение результатов в публикациях, на конференциях, в учебном процессе и т. д.
12. **Положения, выносимые на защиту**
    * Основные выводы исследования (3–5 утверждений) или конкретные результаты (принципы, требования, модели, критерии и т. п.).

**2. Практическая часть**

**2.1. Групповая работа**

* Обучающиеся делятся на 3–4 группы.
* Каждая группа получает карточку с темой исследования (например: *«Влияние социальных сетей на успеваемость студентов СПО»*, *«Оптимизация режима дня учащегося СПО»*).
* Задание: составить методологический аппарат на одну из тем, заполнив таблицу:

| **Элемент** | **Формулировка** |
| --- | --- |
| Актуальность | … |
| Проблема | … |
| Объект | … |
| Предмет | … |
| Цель | … |
| Гипотеза | … |
| Задачи (3–5 шт.) | 1)… 2)… 3)… |
| Методологические основы | … |
| Научная новизна | … |
| Теоретическая значимость | … |
| Практическая значимость | … |
| Положения на защиту (2–3 шт.) | 1)… 2)… |

**Критерии оценки работы на занятии**

1. Полнота заполнения таблицы (все 12 элементов).
2. Логическая связность формулировок.
3. Конкретность и проверяемость гипотезы и задач.
4. Умение аргументированно критиковать чужие варианты.
5. Активность в обсуждении.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Методологические и методические основы исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №2**

**Тема**: **«Логическая схема взаимосвязи методологического аппарата исследования»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

**1. Цель занятия**

Сформировать у обучающихся:

* навыки определения и формулировки элементов методологического аппарата научного исследования;
* понимание логики построения исследовательской работы;
* умение выстраивать взаимосвязи между ключевыми компонентами исследования.

**2. Формируемые компетенции**

* Способность критически анализировать проблемные ситуации в сфере физической культуры и спорта.
* Умение разрабатывать стратегию исследовательских действий.
* Навыки систематизации и представления результатов исследования.

**Теоретическая часть**

**Методологический аппарат исследования** — система ключевых элементов, определяющих структуру и логику научной работы. Включает:

1. **Проблема исследования** — сложный вопрос, требующий изучения и разрешения.
2. **Актуальность темы** — значимость проблемы для теории и практики.
3. **Объект исследования** — процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию.
4. **Предмет исследования** — конкретные свойства или отношения объекта, подлежащие изучению.
5. **Цель исследования** — желаемый научный результат.
6. **Задачи исследования** — шаги для достижения цели.
7. **Гипотеза исследования** — проверяемое предположение о путях решения проблемы.
8. **Методы исследования** — инструменты сбора и анализа данных.
9. **Практическая значимость** — прикладная ценность результатов.
10. **Научная новизна** — вклад в развитие знаний.

**Практическая часть**

**Задание 1. Определение проблемы исследования**

* **Суть:** сформулировать проблему в сфере физической культуры/спорта.
* **Пример:** *«Проблема снижения двигательной активности у подростков в условиях цифровизации»*.
* **Критерии оценки:** чёткость, конкретность, связь с реальной практикой.

**Задание 2. Обоснование актуальности**

* **Вопросы для анализа:**
  + Почему проблема важна сегодня?
  + Какие социальные/практические задачи она затрагивает?
  + Насколько она изучена в науке?
* **Формат:** краткий текст (3–4 предложения).

**Задание 3. Определение объекта и предмета**

* **Пример:**
  + Объект: *процесс физического воспитания школьников 12–15 лет*.
  + Предмет: *методы повышения мотивации к занятиям спортом в подростковом возрасте*.
* **Требование:** предмет должен быть узким сегментом объекта.

**Задание 4. Формулировка цели и задач**

* **Цель** начинается с глаголов: *«разработать»*, *«выявить»*, *«обосновать»*.
* **Задачи** — нумерованный список действий (3–5 пунктов).
* **Пример:**
  + Цель: *разработать программу мотивации подростков к спорту*.
  + Задачи:
    1. Изучить теоретические основы мотивации в спорте.
    2. Проанализировать существующие программы.
    3. Разработать экспериментальную методику.
    4. Проверить её эффективность в ходе пилотного исследования.

**Задание 5. Формулировка гипотезы**

* **Требования:**
  + Проверяемость.
  + Конкретность (указание на причинно‑следственные связи).
* **Пример:** *«Предполагается, что внедрение геймификации в тренировочный процесс повысит вовлечённость подростков на 30%»*.

**5. Логическая схема взаимосвязей**

Элементы методологического аппарата связаны последовательно:

​Проблема→Актуальность→Объект→Предмет→Цель→Задачи→Методы→Гипотеза→

Практическая значимость.​

**Пояснения:**

* Проблема определяет актуальность.
* Объект конкретизируется в предмете.
* Цель раскрывается через задачи.
* Методы выбираются для проверки гипотезы.
* Результаты формируют практическую значимость.

**6. Критерии оценки работы**

* **Отлично:** все элементы сформулированы корректно, логические связи ясны, примеры релевантны.
* **Хорошо:** 1–2 неточности в формулировках, но общая логика сохранена.
* **Удовлетворительно:** нарушения последовательности, слабые обоснования актуальности/гипотезы.
* **Неудовлетворительно:** отсутствие ключевых элементов или грубые ошибки в определениях.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Технология исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №3**

**Тема**: **«Технология сбора и анализа информации по актуальной теме исследования»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

* **Цель:** сформировать у обучающихся навыки системного сбора, систематизации и анализа информации по выбранной исследовательской теме в сфере спорта.
* **Задачи:**
  + отработать алгоритмы поиска научных и практических источников по спортивной тематике;
  + научиться критически оценивать достоверность и актуальность информации;
  + освоить методы структурирования и обобщения данных;
  + выработать умение формулировать выводы на основе проанализированных материалов.

**2. Планируемые результаты (компетенции)**  
По итогам занятия студент должен:

* **знать:** основные источники информации в сфере ФКиС, критерии оценки их надёжности, принципы систематизации данных;
* **уметь:** находить, отбирать и анализировать литературу, документы, статистические материалы, результаты опросов и экспериментов;
* **владеть:** технологиями работы с библиографическими базами, методами контент‑анализа, навыками оформления обзоров и аннотаций.

**3. Практическая часть**

**Задание 1. Поиск источников**

* Каждый студент выбирает тему исследования (например: «Методы развития скоростно‑силовых качеств у юных футболистов»).
* Используя заданные базы данных, находит:
  + 2 научных статьи (не старше 5 лет);
  + 1–2 официальных документа (правила вида спорта, нормативы ГТО);
* Фиксирует ссылки и краткие аннотации в шаблоне таблицы.

**Задание 2. Критический анализ**

* Для 1 выбранной статьи заполняет бланк анализа:
  + цель исследования;
  + методы сбора данных;
  + ключевые выводы;

**Задание 3. Систематизация**

* Выделяет 3–4 основные проблемы, обсуждаемые в источниках.
* Оформляет список литературы по ГОСТ Р 7.0.100–2018.

**5. Критерии оценки**

* **Отлично:** полный комплект источников, глубокий анализ, чёткая систематизация, корректное оформление списка литературы.
* **Хорошо:** незначительные недочёты в анализе или оформлении, но все задания выполнены.
* **Удовлетворительно:** неполный набор источников, поверхностный анализ, ошибки в оформлении.
* **Неудовлетворительно:** отсутствие ключевых материалов, грубые нарушения требований.

**8. Список источников**

1. ГОСТ Р 7.0.100–2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».
2. eLIBRARY.RU ([https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)) — российская научная электронная библиотека.
3. CyberLeninka ([https://cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru/)) — открытый доступ к научным статьям.
4. Официальный сайт Минспорта РФ — статистические данные и нормативные акты.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Технология исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №4**

**Тема**: **«Формулировка объекта, предмета, цели, гипотезы, и составление предварительного плана исследования»**

**Тип занятия:** практическое с элементами дискуссии и анализа (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

**Цель занятия:** сформировать у обучающихся навыки методологической проработки научного исследования в спортивной сфере — корректно определять объект и предмет, формулировать цель и гипотезу, составлять предварительный план работы.

**Задачи:**

* актуализировать знания о структуре научного исследования;
* обозначить значимость чёткой формулировки методологических элементов;
* мотивировать к активной работе.

**Содержание:**

* краткий опрос по теме «Этапы научного исследования»;
* объяснение ключевых понятий:
  + **объект исследования** — явление или процесс, содержащий проблемную ситуацию (в спорте: тренировочный процесс, соревновательная деятельность, реабилитация спортсменов и т. п.);
  + **предмет исследования** — конкретные свойства, стороны или отношения объекта, которые изучаются (например, влияние определённого метода тренировки на выносливость);
  + **цель исследования** — конечный результат, к которому стремится исследователь;
  + **гипотеза** — предполагаемое решение проблемы, требующее проверки;
* демонстрация примеров корректных и некорректных формулировок.

### Практическая часть

#### Задание 1. Определение объекта и предмета исследования

**Задача:** научиться разграничивать объект и предмет на примерах из спортивной практики.

1. Обучающиеся получают карточки с описанием проблемной ситуации: **«Снижение результативности спортсменов после перехода на новый режим тренировок»**
2. Формулируют:
   * объект исследования (что изучается?);
   * предмет исследования (какие аспекты объекта рассматриваются?).

**Пример:**

* Объект: процесс адаптации спортсменов к новому режиму тренировок.
* Предмет: динамика показателей выносливости при переходе на интервальный режим тренировок.

#### Задание 2. Формулировка цели и гипотезы

**Задача:** освоить навыки постановки цели и выдвижения гипотезы.

1. На основе ранее определённого предмета исследования обучающиеся формулируют:
   * цель (используя глаголы: выявить, определить, разработать, обосновать и т. п.);
   * гипотезу (в виде предположения: «Предполагается, что…»).

**Пример:**

* Цель: выявить влияние интервального режима тренировок на показатели выносливости спортсменов.
* Гипотеза: предполагается, что применение интервального режима тренировок в течение 8 недель приведёт к увеличению показателей выносливости на 15 %.

#### Задание 3. Составление предварительного плана исследования

**Задача:** разработать структуру работы на основе сформулированных элементов.

1. Обучающиеся составляют план из:
   * методики исследования (методы);
   * опытно-экспериментальную часть (описание хода эксперимента);
   * анализ результатов и выводы.

**Пример:**

1. Методика исследования: выборка, тесты на выносливость, статистические методы.
2. Результаты эксперимента: динамика показателей, сравнительный анализ.
3. Выводы и практические рекомендации.

### Критерии оценки работы:

1. **Отлично:**
   * чётко разграничены объект и предмет;
   * цель конкретна и соответствует предмету;
   * гипотеза логически обоснована и проверяема;
2. **Хорошо:**
   * незначительные неточности в формулировках;
3. **Удовлетворительно:**
   * смешение понятий «объект» и «предмет»;
   * цель или гипотеза сформулированы расплывчато;
4. **Неудовлетворительно:**
   * грубые ошибки в определении методологических элементов;

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Технология исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №5**

**Тема**: **«Сбор и первичная систематизация эмпирического анализа»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

* **Цель:** Освоение методов сбора и первичной обработки эмпирических данных для решения профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта.

**Планируемые результаты (компетенции)**

* **Знать:**
  + основные методы сбора эмпирических данных (анкетирование, наблюдение, тестирование, интервью);
  + правила оформления и хранения первичных данных;
  + принципы первичной систематизации и кодирования информации.
* **Уметь:**
  + разрабатывать инструментарий для сбора данных (анкеты, протоколы наблюдений);
  + проводить пилотажные замеры;
  + структурировать и кодировать данные для последующего анализа;
  + выявлять типовые ошибки при сборе и обработке материала.
* **Владеть:**
  + навыками работы с табличными редакторами (Excel, Google Sheets) для первичной обработки данных;
  + приёмами контент‑анализа и группировки ответов.

**Актуализация знаний**

* Вопросы для обсуждения:
  + Что такое эмпирические данные?
  + Назовите 3–4 метода сбора данных в спортивной среде.
  + В чём отличие первичной и вторичной обработки данных?
* Обсуждение примеров из спортивной практики (анализ тренировочной нагрузки, мотивация спортсменов, эффективность методик).

**Инструктаж по заданию**

* Разбор структуры анкеты и протокола наблюдения (раздаточный материал).
* Правила формулировки вопросов (чёткость, однозначность, отсутствие наводящих формулировок).
* Принципы кодирования ответов (например, «да» = 1, «нет» = 2).
* Требования к заполнению протоколов (дата, время, ФИО испытуемого, условия проведения).

**Практическая часть**

**Задание 1. Разработка инструментария**

* 1. Анкетирование спортсменов ( «Удовлетворённость тренировочным процессом»).
  2. Протокол наблюдения за техникой выполнения упражнения.
  3. Интервью с тренером (ключевые вопросы о методах мотивации).
* Задача: составить 5–7 вопросов/пунктов для своего инструментария.

**Задание 2. Первичная систематизация**

* Перенос данных в таблицу.
* Кодирование ответов (если требуется).
* Группировка данных по категориям (например, возраст, стаж, вид спорта).

**Дополнения к конспекту практического занятия:** «Сбор и первичная систематизация эмпирического материала»

Шаблоны для заданий практической части

**1. Анкетирование спортсменов «Удовлетворённость тренировочным процессом»**

**Инструкция для респондента:**  
Оцените каждое утверждение по шкале от **0** до **4**, где:

* **0** — совершенно не согласен;
* **1** — не согласен;
* **2** — затрудняюсь ответить;
* **3** — согласен;
* **4** — полностью согласен.

**Анкета**

1. Я иду на тренировку с положительным настроем.
2. Тренировки соответствуют моему уровню подготовки.
3. Тренер даёт понятные и конкретные указания по технике выполнения упражнений.
4. Я чувствую прогресс в своих спортивных результатах.
5. Время тренировки распределено рационально (разминка, основная часть, заминка).
6. Мне достаточно информации о целях и задачах каждого занятия.
7. Условия для тренировок (зал, инвентарь, экипировка) меня устраивают.
8. Я могу обсудить с тренером свои пожелания по нагрузке.
9. На тренировках поддерживается доброжелательная атмосфера.
10. Я доволен соотношением объёма общей и специальной подготовки.

**Обработка результатов:**

* Суммируйте баллы по всем вопросам.
* **Интерпретация:**
  + **30–40 баллов** — высокая удовлетворённость;
  + **20–29 баллов** — умеренная удовлетворённость (есть зоны роста);
  + **менее 20 баллов** — низкая удовлетворённость (требуется корректировка процесса).

**2. Протокол наблюдения за техникой выполнения упражнения**

**Параметры наблюдения** (на примере подтягиваний на перекладине):

1. **Исходное положение:**
   * хват шире плеч (да/нет);
   * лопатки опущены, плечи расслаблены (да/нет).
2. **Фаза подъёма:**
   * подбородок выше перекладины (да/нет);
   * движение плавное, без рывков (да/нет);
   * корпус сохраняет вертикальное положение (да/нет).
3. **Фаза опускания:**
   * контроль скорости (да/нет);
   * полное разгибание локтей в нижней точке (да/нет).
4. **Ошибки:**
   * раскачивание корпуса;
   * неполный диапазон движения;
   * задержка дыхания.
5. **Количество повторений** (за подход): \_\_\_\_\_\_\_
6. **Субъективная оценка усилия** (по шкале 1–10): \_\_\_\_\_\_\_

**Формат записи:**

* Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Время: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* ФИО спортсмена: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Условия (зал/улица, оборудование): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Критерии оценки:**

* **5 (отлично):**
  + инструментарий разработан грамотно, без методологических ошибок;
  + данные собраны и систематизированы полностью, без пропусков;
* **4 (хорошо):**
  + незначительные недочёты в формулировках вопросов;
  + небольшие ошибки при кодировании, исправленные в ходе занятия;
* **3 (удовлетворительно):**
  + существенные ошибки в инструментарии (наводящие вопросы, двусмысленности);
  + неполный сбор данных;
* **2 (неудовлетворительно):**
  + отсутствие инструментария или данных;
  + грубые нарушения правил систематизации.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Технология исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №6**

**Тема**: **«Интерпретация, оформление, представление результатов и формулирование выводов исследования»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

**Цель занятия:** сформировать у обучающихся навыки работы с исследовательскими данными: от интерпретации первичных результатов до грамотного оформления и публичного представления итогов исследования.

**Задачи:**

* освоить методы интерпретации эмпирических данных в спортивной науке;
* изучить требования к оформлению исследовательских материалов;
* отработать приёмы визуализации данных;
* научиться формулировать обоснованные выводы;
* развить навыки публичного представления результатов исследования.

**1. Теоретический блок**

*Ключевые понятия:*

* интерпретация данных — процесс осмысления результатов, выявление закономерностей и причинно‑следственных связей;
* визуализация данных — представление информации в графической форме (графики, диаграммы, таблицы);
* выводы исследования — краткие, логически обоснованные утверждения, отвечающие на поставленные в начале исследования вопросы.

*Основные требования к оформлению результатов:*

* структурированность (введение, методы, результаты, обсуждение, выводы);
* точность и объективность изложения;
* использование научного стиля;
* соблюдение стандартов цитирования и оформления ссылок;
* единообразие форматирования (шрифты, отступы, нумерация).

*Способы визуализации:*

* гистограммы (сравнение групп);
* линейные графики (динамика изменений);
* круговые диаграммы (доли, проценты);
* таблицы (систематизация количественных данных);
* схемы (логические связи, алгоритмы).

**2. Практическая часть**

*Задание 1. Интерпретация данных*

* обучающимся раздаются фрагменты реальных исследований **«Результаты тестирования физической подготовленности группы спортсменов»**;
* задача: выявить ключевые тенденции, аномалии, сформулировать предварительные гипотезы.

*Задание 2. Оформление результатов*

* на основе данных из Задания 1 заполнить шаблон отчёта:
  + составить таблицу с основными показателями;

**Тест о физической подготовленности группы спортсменов**

В рамках практического занятия предлагается использовать **комплексный тестовый профиль** для оценки ключевых физических качеств спортсменов. Ниже — унифицированный блок тестов с методикой проведения, критериями оценки и примерами интерпретации данных.

**1. Состав тестового профиля (базовые тесты)**

Каждый тест измеряет отдельное физическое качество. Результаты заносятся в сводную таблицу (см. шаблон ниже).

1. **Бег на 30 м** *(скоростные способности)*
   * Цель: оценить максимальную скорость бега на коротком отрезке.
   * Методика:
     + старт с высокого положения;
     + 2 попытки с отдыхом 2–3 мин;
     + фиксируется лучшее время (с точностью до 0,01 с).
   * Оборудование: секундомер, стартовый сигнал.
2. **Прыжок в длину с места** *(взрывная сила ног)*
   * Цель: измерить мощность отталкивания.
   * Методика:
     + исходное положение — ноги на ширине плеч, полуприсед;
     + прыжок с махом рук, приземление на обе ноги;
     + 3 попытки, учитывается лучший результат (см).
   * Оборудование: рулетка, коврик.
3. **Подтягивания на перекладине** *(силовая выносливость верх. плечевого пояса)*
   * Цель: оценить количество повторений до отказа.
   * Методика:
     + хват сверху, подбородок выше перекладины;
     + фиксация количества корректных повторений.
   * Оборудование: турник.
4. **Челночный бег 3 × 10 м** *(координация, скоростно‑силовые качества)*
   * Цель: измерить способность к быстрым изменениям направления.
   * Методика:
     + старт у линии А;
     + бег до линии Б (10 м), касание, возврат к А, повторное касание, бег к Б и финиш;
     + 2 попытки, лучший результат (с).
   * Оборудование: конусы, секундомер.
5. **Бег на 1000 м** *(общая выносливость)*
   * Цель: оценить аэробную производительность.
   * Методика:
     + стандартный старт, замер времени (мин:с);
     + восстановление 5–7 мин.
   * Оборудование: секундомер, стадион/дорожка.
6. **Наклон вперёд из положения сидя** *(гибкость позвоночника и тазобедренных суставов)*
   * Цель: измерить амплитуду движения.
   * Методика:
     + ноги выпрямлены, ступни уперты в линейку/стенку;
     + медленный наклон вперёд, фиксация позиции на 2 с;
     + результат — расстояние от кончиков пальцев до линии стоп (см, «+» — за линией, «−» — не дотянулся).
   * Оборудование: измерительная лента, коврик.

**2. Шаблон сводной таблицы результатов**

| **№** | **Ф. И. О.** | **Бег 30 м (с)** | **Прыжок (см)** | **Подтягивания (раз)** | **Челночный бег (с)** | **Бег 1000 м (мин:с)** | **Наклон (см)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Иванов А. | 4,21 | 235 | 12 | 7,8 | 3:25 | +12 |
| 2 | Петров Б. | 4,55 | 210 | 8 | 8,3 | 3:50 | +8 |
| … | … | … | … | … | … | … | … |

**3. Критерии оценки (примерные нормативы для юношей 16–18 лет)**

Для интерпретации результатов используйте **пятибалльную шкалу**:

* **5 (отлично)**: результат выше среднего по группе на 15 % и более.
* **4 (хорошо)**: результат в пределах ±10 % от среднего.
* **3 (удовлетворительно)**: результат ниже среднего на 10–20 %.
* **2 (неудовлетворительно)**: результат ниже среднего более чем на 20 %.
* **1 (критично)**: невозможность выполнить тест (травма, отказ).

**Примерные ориентиры** (для возрастной группы 16–18 лет):

* Бег 30 м: < 4,0 с (5 б), 4,0–4,3 с (4 б), 4,4–4,7 с (3 б), > 4,7 с (2 б).
* Прыжок в длину: > 240 см (5 б), 220–240 см (4 б), 200–220 см (3 б), < 200 см (2 б).
* Подтягивания: ≥ 15 раз (5 б), 10–14 раз (4 б), 6–9 раз (3 б), < 6 раз (2 б).
* Челночный бег: < 7,5 с (5 б), 7,5–8,0 с (4 б), 8,1–8,5 с (3 б), > 8,5 с (2 б).
* Бег 1000 м: < 3:15 (5 б), 3:15–3:30 (4 б), 3:31–3:50 (3 б), > 3:50 (2 б).
* Наклон вперёд: ≥ +12 см (5 б), +8–+11 см (4 б), +4–+7 см (3 б), < +4 см (2 б).

**Примечание:** нормативы корректируются в зависимости от вида спорта, пола и возраста группы.

**Литература для подготовки:**

1. Никитушкин В. Г. «Основы научно‑методической деятельности в области физической культуры и спорта». — М.: Юрайт, 2019.
2. Варфоломеева З. С. и др. «Технологии научных исследований в физической культуре и спорте». — М.: Юрайт, 2020.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Учебно-исследовательская деятельность студентов»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №7**

**Тема**: **«Обоснование актуальности темы исследования»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

**Цель занятия:** сформировать у обучающихся навыки аргументированного обоснования актуальности выбранной темы научного исследования в сфере физической культуры и спорта.

**Задачи:**

* познакомить с критериями и структурой обоснования актуальности;
* отработать алгоритм формулировки актуальности на примерах из спортивной науки;
* развить критическое мышление при анализе научных проблем в спортивной сфере;
* выработать навыки письменной аргументации.

#### 1. Теоретический блок

**Объяснение ключевых понятий** (сопровождается презентацией):

* **Актуальность темы** — её востребованность в науке и практике, обусловленная:
  + наличием нерешённой проблемы;
  + потребностью практики в новых данных;
  + изменениями в законодательстве или социальных запросах.
* **Критерии актуальности:**
  + **Соответствие госзаказу** — связь с приоритетами государственной политики (например, развитие массового спорта, подготовка олимпийского резерва).
  + **Степень научной разработанности** — наличие «белых пятен» в исследованиях, противоречий между теориями.
  + **Практическая значимость** — возможность применения результатов в тренировочном процессе, реабилитации, спортивном менеджменте.
* **Структура обоснования** (шаблон):
  + Краткая характеристика проблемы (1–2 предложения).
  + Ссылка на нормативные документы или статистику (например, данные Минспорта РФ).
  + Анализ научных публикаций: что уже изучено, какие вопросы остаются нерешёнными.
  + Вывод: почему исследование необходимо именно сейчас.

**Примеры типичных ошибок:**

* подмена актуальности описанием всей области (например, «актуальность фитнеса» вместо «актуальность методики интервальных тренировок для лиц 50+»);
* отсутствие ссылок на источники;
* слишком общий характер аргументов.

#### 2. Практическая часть

**Задание 1. Составление обоснования**   
Каждый обучающийся выбирает тему из предложенного списка:

* «Влияние кроссфита на функциональную подготовленность студентов»;
* «Методы профилактики травм коленного сустава у футболистов 14–16 лет»;
* «Использование VR-технологий в психологической подготовке спортсменов».

**Алгоритм работы:**

1. Сформулировать проблему (например: «Рост травматизма в юношеском футболе при отсутствии унифицированных профилактических программ»).
2. Привести 1–2 факта/статистики (например: «По данным РФС, в 2024 г. число травм коленного сустава у юниоров выросло на 15 %»).
3. Указать на пробелы в исследованиях (например: «В литературе недостаточно данных о эффективности комбинированных методов профилактики»).
4. Сформулировать вывод о необходимости исследования.

**Форма представления:** краткий текст (5–7 предложений) с чёткой логикой: проблема → доказательства → вывод.

**Методические рекомендации:**

* Для мотивации использовать примеры из актуальных спортивных событий (Олимпиады, чемпионаты).
* Подчёркивать связь с будущей профессией: умение обосновать актуальность важно для написания ВКР, грантов, методических разработок.
* При анализе образцов обращать внимание на стиль: избегание эмоциональных оценок, опора на факты.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Технология исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №8**

**Тема**: **«Составление библиографического описания»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

**Цель занятия:** сформировать у обучающихся практические навыки составления библиографического описания документов в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100‑2018.

**Задачи:**

* познакомить с основными понятиями и структурой библиографического описания;
* изучить требования ГОСТ Р 7.0.100‑2018 к оформлению библиографических записей;
* отработать алгоритм составления библиографического описания на примерах разных типов источников;
* выработать навыки корректного оформления списка литературы для учебных и научных работ.

#### 1. Теоретическая часть

**Основные понятия:**

* библиографическое описание — совокупность библиографических сведений о документе, приведённых по определённым правилам и предназначенных для идентификации и общей характеристики ресурса;
* элемент описания — структурная единица библиографической записи (заглавие, автор, место издания и т. д.);
* предписанная пунктуация — знаки, регламентированные ГОСТом для разделения областей и элементов описания.

**Структура библиографического описания (по ГОСТ Р 7.0.100‑2018):**

1. Область заглавия и сведений об ответственности.
2. Область издания.
3. Специфическая область материала или вида ресурса.
4. Область публикации, производства, распространения.
5. Область физической характеристики.
6. Область серии и многочастного монографического ресурса.
7. Область примечания.
8. Область идентификатора ресурса и условий доступности.
9. Область вида содержания и средства доступа.

**Ключевые правила:**

* Обязательные элементы: основное заглавие, сведения об ответственности, место издания, издательство, год, объём.
* Предписанная пунктуация: точка и тире (. –), двоеточие (:), косая черта (/), точка с запятой (;), круглые () и квадратные [] скобки.
* Порядок авторов: при 1–4 авторах указываются все; при 5 и более — первые три + [и др.].
* Электронные ресурсы: обязательно указывать URL и дату обращения.

#### 2. Демонстрация примеров

**Примеры библиографических описаний:**

1. **Книга с одним автором:**

Иванов, А. А. Теория спорта : учебник / А. А. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 2023. – 320 с. – ISBN 978-5-278-01234-5.

1. **Книга с двумя авторами:**

Петров, В. В. Методика тренировки спортсменов / В. В. Петров, С. С. Сидоров. – Санкт-Петербург : СпортНаука, 2022. – 245 с.

1. **Статья из журнала:**

Николаев, И. И. Инновации в спортивной подготовке / И. И. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 12–18.

1. **Электронный ресурс:**

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс] / Министерство спорта РФ. – URL: <https://sport.gov.ru/programs/2016-2020> (дата обращения: 09.01.2026).

1. **Сборник под редакцией:**

Современные проблемы спорта : сб. науч. тр. / под ред. Н. Н. Кузнецова. – Москва : Олимпия Пресс, 2021. – 410 с.

#### 3. Практическая часть

**Задание 1.** Составьте библиографическое описание для:

* учебника по спортивной физиологии (автор — один, издание — второе, исправленное);
* статьи из научного журнала по теме «Психологическая подготовка спортсменов»;
* официального сайта Олимпийского комитета России.

**Критерии оценки практической работы:**

* правильность структуры описания (наличие всех обязательных элементов);
* корректное использование предписанной пунктуации;
* точность библиографических данных (автор, заглавие, выходные сведения);
* соблюдение порядка расположения источников в списке литературы (алфавитный принцип).

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Технология исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию №9-10**

**Тема**: **«Составление тезисов»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 2 часа

* **Цель:** сформировать у обучающихся навык выделения ключевых мыслей текста и их лаконичной формулировки в виде тезисов.
* **Задачи:**
  + обучающие: освоить алгоритм составления тезисов, научиться различать тезисы и второстепенную информацию;
  + развивающие: развить аналитическое мышление, умение структурировать информацию, повысить культуру письменной речи;
  + воспитательные: сформировать внимательность к тексту, ответственность за точность передачи смысла.

**Теоретический блок**

* Определение тезиса: кратко сформулированная основная мысль текста или его части.
* Признаки тезиса:
  + лаконичность (≤ 20 слов);
  + смысловая завершённость;
  + отсутствие примеров и деталей.
* Алгоритм составления тезисов:
  + Прочитать текст, выделить смысловые блоки.
  + Определить главную мысль каждого блока.
  + Сформулировать тезис, опустив второстепенное.
  + Проверить, передаёт ли тезис суть без искажений.
* Примеры корректных и некорректных тезисов (демонстрация на экране).

**Практическая часть**

Задание

* Группы по 3–4 человека получают текст о технике выполнения спортивного упражнения.
* Задача: выделить 3–5 ключевых тезисов, обосновать выбор.

**Текст о технике выполнения спортивного упражнения**

**Упражнение:** подтягивания на перекладине  
**Цель:** развитие силы мышц спины, плеч и предплечий; укрепление хвата.

**Исходное положение:**

* Вис на перекладине хватом сверху (ладони обращены от себя).
* Руки полностью выпрямлены, плечи опущены.
* Ноги слегка согнуты в коленях или выпрямлены и скрещены (по выбору спортсмена).
* Корпус ровный, без раскачивания.

**Техника выполнения:**

1. На выдохе плавно подтянуть подбородок к перекладине, сводя лопатки.
2. Движение осуществляется за счёт сокращения мышц спины и плеч, а не раскачивания корпуса.
3. В верхней точке подбородок должен находиться выше перекладины, локти — максимально приближены к туловищу.
4. На вдохе медленно опуститься в исходное положение, полностью выпрямляя руки.
5. Контролировать темп: подъём — 2 сек, опускание — 3 сек.

**Ключевые моменты техники:**

* **Хват:** кисти плотно обхватывают перекладину, большой палец сверху (закрытый хват).
* **Корпус:** избегать «маятниковых» движений; стабилизация за счёт напряжения мышц пресса.
* **Дыхание:** выдох на подъёме, вдох на опускании.
* **Амплитуда:** полное выпрямление рук в нижней точке, максимальное сокращение мышц в верхней.

**Типичные ошибки:**

* Раскачивание корпуса для облегчения подъёма.
* Неполное выпрямление рук в нижней фазе.
* Подъём за счёт инерции, а не мышечной силы.
* Сутулая спина (прогиб в пояснице).

**Рекомендации по прогрессу:**

* Начинать с 3–5 повторений, постепенно увеличивая до 8–12.
* Выполнять 3–4 подхода с отдыхом 60–90 сек между ними.
* Для усложнения: добавить вес (пояс с гирями) или использовать обратный хват (ладони к себе).
* Для новичков: использовать резиновую ленту-ассистент или тренажёр гравитрон.

**Меры безопасности:**

* Проверить надёжность крепления перекладины перед началом упражнения.
* Избегать резких движений, особенно при работе с отягощением.
* При болевых ощущениях в локтях/плечах прекратить выполнение и проконсультироваться с тренером.

#### Типичные ошибки

* Дословное копирование абзацев.
* Включение второстепенных деталей (например, фамилий авторов).
* Нарушение логики: смешение методов и результатов.

**4. Критерии оценки**

* Отлично: 5–7 корректных тезисов, отражающих суть текста, без искажений.
* Хорошо: 4–5 тезисов, 1–2 неточности в формулировках.
* Удовлетворительно: 3–4 тезиса, присутствуют повторы или избыточные детали.
* Неудовлетворительно: менее 3 тезисов, существенные искажения смысла.

**6. Литература**

1. Голуб И. Б. Искусство делового письма. — М., 2020.
2. Введенская Л. А. Риторика и культура речи. — Ростов н/Д, 2019.
3. Методические рекомендации по конспектированию для студентов СПО. — СПб., 2021.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Технология исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию 11-12**

**Тема**: **«Наблюдение и анализ видеозаписи процедуры защиты выпускной квалификационной работы»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 2 часа

**1. Цель занятия**  
Сформировать у обучающихся навыки системного анализа процедуры защиты ВКР на основе видеоматериалов:

* изучить структуру и регламент защиты;
* выявить ключевые критерии оценки выступления;
* отработать методику фиксации и интерпретации наблюдаемых параметров.

**2. Задачи**

* Ознакомиться с нормативными требованиями к процедуре защиты ВКР.
* Провести хронометраж этапов защиты.
* Проанализировать:
  + содержание и логику доклада;
  + качество наглядных материалов;
  + технику публичной презентации;
  + взаимодействие с комиссией.

**3. Компетенции (в соответствии с ФГОС СПО)**

* **ОК 01** — выбор способов решения профессиональных задач.
* **ОК 02** — анализ и интерпретация информации.
* **ОК 04** — взаимодействие в коллективе.
* **ПК** (профильными компетенциями в области физической культуры/спорта, например: оценка методического обеспечения тренировочного процесса).

**4. Оборудование и материалы**

* Видеозапись реальной защиты ВКР (длительность 20–40 мин).
* Бланки для хронометража и анализа (шаблоны с критериями).

**Ход занятия**

**Этап 2. Просмотр видео**

* Просмотр записи защиты ВКР с остановками для комментариев.
* Фиксация хронометража:
  + вступление;
  + основная часть (по разделам);
  + заключение;
  + вопросы комиссии;
  + ответы выпускника.
* Заметки по ключевым моментам (содержание, невербальные сигналы, ошибки).

**Этап 3. Групповой анализ**

* Разделение на мини‑группы (3–4 чел.).
* Обсуждение по критериям (каждая группа получает 1–2 критерия):
  1. **Содержание доклада**:
     + соответствие структуры заявленной теме;
     + логичность изложения;
     + глубина анализа результатов.
  2. **Наглядность**:
     + качество слайдов/плакатов (читаемость, графика);
     + уместность визуальных материалов.
  3. **Техника презентации**:
     + темп речи, дикция;
     + контакт с аудиторией;
     + использование жестов, мимики.
  4. **Ответы на вопросы**:
     + аргументированность;
     + способность к диалогу;
     + реакция на критику.
* Заполнение бланков анализа (оценка по 5‑балльной шкале).
* Подготовка краткого вывода группы (2–3 предложения).

**Задание:** составить план своего выступления на защиту ВКР с учётом проанализированных критериев. Составить черновик текста доклада для защиты ВКР (объём 2–3 страницы).

**9. Литература**

1. ФГОС СПО по специальности (профиль «Физическая культура/спорт»).
2. Локальные акты образовательной организации о порядке защиты ВКР.
3. Методические рекомендации по подготовке научных работ (например, ГОСТ 7.32‑2001).

### Образец:

### Бланк анализа процедуры защиты выпускной квалификационной работы

**ФИО наблюдателя:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Дата наблюдения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Тема ВКР:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**ФИО выпускника:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### 1. Хронометраж этапов защиты (мин)

| **Этап** | **Запланированное время** | **Фактическое время** | **Отклонение** |
| --- | --- | --- | --- |
| Вступление (представление темы, актуальности) | 1–2 |  |  |
| Цель, задачи, методы исследования | 1–2 |  |  |
| Основные результаты и анализ | 4–5 |  |  |
| Выводы и перспективы | 1–2 |  |  |
| Вопросы комиссии | 5–10 |  |  |
| Ответы выпускника | 5–10 |  |  |
| **Итого** | **10–15** |  |  |

#### 2. Анализ содержания доклада

Оцените по 5‑балльной шкале (1 — крайне слабо, 5 — отлично):

* **Актуальность темы**: □
* **Чёткость формулировки цели и задач**: □
* **Логичность изложения материала**: □
* **Глубина анализа результатов**: □
* **Обоснованность выводов**: □
* **Соответствие доклада тексту ВКР**: □

**Комментарии:**

#### 3. Качество наглядных материалов

* **Читаемость текста на слайдах**: □ (1–5)
* **Уместность графиков/таблиц**: □ (1–5)
* **Единство стиля оформления**: □ (1–5)
* **Соотношение текста и визуала**: □ (1–5)

**Комментарии:**

#### 4. Техника публичной презентации

* **Темп речи (не слишком быстро/медленно)**: □ (1–5)
* **Дикция и громкость**: □ (1–5)
* **Контакт с аудиторией (взгляд, жесты)**: □ (1–5)
* **Уверенность в подаче**: □ (1–5)
* **Использование вспомогательных материалов (карточки, заметки)**: □ (1–5)

**Комментарии:**

#### 5. Взаимодействие с комиссией

* **Аргументированность ответов**: □ (1–5)
* **Способность признать ошибку/незнание**: □ (1–5)
* **Вежливость и корректность**: □ (1–5)
* **Умение уложиться в отведённое время**: □ (1–5)

**Комментарии:**

#### 6. Общие выводы

**Сильные стороны выступления:**

**Слабые стороны и ошибки:**

**Рекомендации выпускнику:**

**Итоговая оценка (среднее по всем критериям):** □ / 5

**Подпись наблюдателя:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Технология исследовательской деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию 13**

**Тема**: **«Виды педагогических проектов в практике физической культуры и спорта»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

#### 1. Цели занятия

* **образовательная**: сформировать у обучающихся систематические знания о видах педагогических проектов в сфере физической культуры и спорта;
* **развивающая**: развить умение анализировать, классифицировать и проектировать образовательные инициативы в спортивной среде;
* **воспитательная**: стимулировать интерес к инновационной педагогической деятельности в физкультурно‑спортивной сфере.

#### 2. Задачи

* раскрыть сущность и значение проектной деятельности в физической культуре и спорте;
* изучить классификацию педагогических проектов по ключевым критериям;
* рассмотреть примеры реальных проектов в спортивной практике;
* отработать навыки выбора типа проекта под конкретную педагогическую задачу.

**Теоретический блок**   
**По цели и содержанию**:

* + информационно‑просветительские (например, создание буклета о вреде допинга);
  + исследовательские (изучение динамики физической подготовленности группы);
  + творческие (организация спортивного праздника, флешмоба);
  + практико‑ориентированные (разработка комплекса упражнений для реабилитации).

1. **По срокам реализации**:
   * краткосрочные (1–4 недели);
   * среднесрочные (1–3 месяца);
   * долгосрочные (от 6 месяцев).
2. **По количеству участников**:
   * индивидуальные;
   * групповые (3–7 человек);
   * коллективные (класс, школа, муниципалитет).
3. **По предметной области**:
   * спортивно‑педагогические;
   * медико‑оздоровительные;
   * социально‑воспитательные;
   * интегративные (с элементами других дисциплин).
4. **По уровню новизны**:
   * репродуктивные (повторение известных решений);
   * инновационно‑поисковые (новые подходы к старым задачам);
   * экспериментальные (проверка гипотез).

Акцент: в физкультурно‑спортивной среде часто встречаются **комбинированные проекты** (например, исследовательско‑практический проект по внедрению фитнес‑технологий в школьный урок).

**Практическая часть**

**Задание 1**. Соотнести предложенный проект с типами по критериям

* «История олимпийского движения в нашем регионе» → информационно‑просветительский, краткосрочный, индивидуальный;

**Задание 2**. Выбрать педагогическую задачу (из списка) и предложить оптимальный тип проекта:

* повысить мотивацию к занятиям физкультурой у подростков 14–16 лет;
* внедрить элементы кроссфита в уроки для старшеклассников;

#### 7. Рекомендуемые источники

1. ФГОС СПО по специальности «Физическая культура».
2. Методические рекомендации по проектной деятельности в образовании (Минобрнауки).
3. Профессиональные педагогические порталы: «Инфоурок», «Российская электронная школа».
4. Официальные сайты Олимпиад и спортивных федераций (примеры проектов).

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Организация проектной деятельности: этапы и содержание деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию 14-15**

**Тема**: **«Разработка проектов личностного и профессионального роста»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 2 часа

* **Цель:** сформировать у обучающихся навыки проектирования индивидуального пути личностного и профессионального роста в спортивной сфере.
* **Задачи:**
  + освоить алгоритм разработки персонального проекта саморазвития;
  + выявить собственные ресурсы, зоны роста и целевые ориентиры в спорте и смежных областях;
  + отработать навыки целеполагания, планирования и самооценки;
  + развить мотивацию к непрерывному самосовершенствованию.

**2. Планируемые результаты**

* **Знания:** структура проекта личностного роста, методы самооценки, принципы SMART-целеполагания.
* **Умения:** формулировать цели и задачи, составлять план действий, подбирать инструменты самоконтроля.
* **Личностные качества:** ответственность, рефлексивность, целеустремлённость, готовность к саморазвитию.

**3. Оборудование и материалы**

* раздаточные шаблоны «Карта личностного роста»;
* бланки для анализа;

**Ход занятия**

**Теоретический блок**

* **Понятие проекта личностного роста:** цель, задачи, сроки, ресурсы, критерии успеха.
* **Алгоритм разработки:**
  1. самодиагностика (сильные/слабые стороны, интересы, ценности);
  2. постановка целей по SMART;
  3. разработка плана действий;
  4. выбор инструментов контроля и коррекции.
* **Примеры целевых областей:**
  1. физическая подготовка (повышение выносливости, освоение новых техник);
  2. психологическая устойчивость (управление стрессом, концентрация);
  3. коммуникативные навыки (работа в команде, лидерство);
  4. профессиональное развитие (получение судейской категории, тренерские навыки).

**Практическая часть**

**1. Самодиагностика**

* + заполнение SWOT‑анализа:
    - **S** (сильные стороны): *«Что у меня хорошо получается в спорте?»*;
    - **W** (слабые стороны): *«Над чем нужно работать?»*;
    - **O** (возможности): *«Какие ресурсы у меня есть?»*;
    - **T** (угрозы): *«Что может помешать?»*.

**2. Целеполагание**

* + формулировка 2–3 целей на ближайший год по критериям SMART:
    - **S**pecific (конкретность): *«Повысить результат в беге на 100 м на 0,5 с»*;
    - **M**easurable (измеримость): *«Выполнить норматив КМС»*;
    - **A**chievable (достижимость): *«Добавить 2 силовые тренировки в неделю»*;
    - **R**elevant (значимость): *«Для участия в региональных соревнованиях»*;
    - **T**ime-bound (сроки): *«К маю 2025 года»*.

**3. Планирование**

* + составление пошагового плана:
    - этапы;
    - сроки;
    - необходимые ресурсы (тренер, инвентарь, литература);
    - способы контроля (дневник тренировок, тесты, обратная связь).

**Образец:**

**«Разработка проектов профессионального роста»**

**Цели и задачи**

* **Цель:** сформировать у обучающихся навыки проектирования индивидуальной траектории профессионального развития в сфере физической культуры и спорта.
* **Задачи:**
  + освоить алгоритм разработки проекта профессионального роста;
  + научиться формулировать цели, задачи и этапы профессионального развития;
  + отработать методы самооценки профессиональных компетенций и определения зон роста;
  + разработать индивидуальный план действий для достижения карьерных целей в спортивной сфере.

**Формируемые компетенции**

* **УК‑6** (Управление собственным развитием): способность планировать и реализовывать траекторию саморазвития.
* **ОПК‑2** (Профессиональное самообразование): умение проектировать индивидуальный маршрут профессионального самосовершенствования.
* **ПК** (профессиональные компетенции спортивного профиля): знание механизмов карьерного роста в физкультурно‑спортивной деятельности.

**Практическая часть**

* **Шаг 1. Самодиагностика** :
  + Заполнение «Карты профессиональных компетенций» (оценка текущих навыков по шкале от 1 до 5).
  + Выявление «зон роста»: 2–3 ключевых навыка для развития.
* **Шаг 2. Целеполагание**:
  + Формулировка SMART‑целей (конкретных, измеримых, достижимых, релевантных, ограниченных по времени).
  + Пример: «Повысить квалификацию тренера по плаванию до категории „Мастер спорта“ в течение 2 лет».
* **Шаг 3. Планирование** (20 мин):
  + Разработка пошагового плана:
    - этапы (обучение, практика, сертификация);
    - сроки (график на 6/12/24 месяца);
    - ресурсы (курсы, наставники, литература).
  + Оформление проекта в виде таблицы или ментальной карты.

### Приложение: Образец «Карты профессиональных спортивных компетенций»

**Карта профессиональных спортивных компетенций**  
(для студентов СПО спортивного профиля)

**ФИО студента:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Специальность/курс:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Дата заполнения:** \_\_\_\_\_\_\_\_

#### 1. Базовые профессиональные компетенции

Оцените уровень владения компетенциями по **5‑балльной шкале** (1 — низкий, 5 — высокий):

| **Компетенция** | **Уровень (1–5)** | **Комментарии / примеры** |
| --- | --- | --- |
| Знание основ теории физической культуры |  |  |
| Умение планировать тренировочный процесс |  |  |
| Навыки проведения разминки и заминки |  |  |
| Владение техникой базовых упражнений (по профилю) |  |  |
| Знание правил соревнований (по виду спорта) |  |  |
| Навыки оказания первой помощи |  |  |

| Основы антидопингового контроля | | |

#### 2. Педагогические и коммуникативные компетенции

| **Компетенция** | **Уровень (1–5)** | **Комментарии / примеры** |
| --- | --- | --- |
| Умение объяснять технику выполнения упражнений |  |  |
| Навыки мотивации спортсменов |  |  |
| Работа с разными возрастными группами |  |  |
| Разрешение конфликтных ситуаций в команде |  |  |
| Ведение спортивной документации |  |  |

#### 3. Организационно‑управленческие компетенции

| **Компетенция** | **Уровень (1–5)** | **Комментарии / примеры** |
| --- | --- | --- |
| Организация спортивных мероприятий |  |  |
| Составление графиков тренировок |  |  |
| Взаимодействие с судейским корпусом |  |  |
| Привлечение спонсоров/партнёров (базовые знания) |  |  |

#### 4. Личностные качества и метакомпетенции

| **Качество** | **Уровень (1–5)** | **Комментарии / примеры** |
| --- | --- | --- |
| Дисциплинированность |  |  |
| Стрессоустойчивость |  |  |
| Лидерские качества |  |  |
| Способность к самообучению |  |  |
| Этика спортивного поведения |  |  |

#### 5. Самодиагностика: зоны роста

Перечислите **3–5 компетенций**, которые требуют развития:

#### 6. Цели развития (на 6–12 месяцев)

Сформулируйте **2–3 конкретные цели** с указанием сроков:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (срок: \_\_\_\_\_\_\_)
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (срок: \_\_\_\_\_\_\_)
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (срок: \_\_\_\_\_\_\_)

#### 7. Ресурсы для развития

Укажите, какие ресурсы планируете использовать:

* Курсы/семинары: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Литература: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Наставники/тренеры: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Практический опыт (мероприятия, стажировки): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Подпись студента:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Подпись куратора/преподавателя:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт СПО по специальности «Физическая культура».
2. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития. — М., 2020.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Организация проектной деятельности: этапы и содержание деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию 16-17**

**Тема**: **«Разработка проектов личностного и профессионального роста»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 2 часа

* **Цель:** сформировать у обучающихся умения разрабатывать учебные проекты спортивной направленности, соответствующие требованиям ФГОС СПО и специфике профильного обучения.
* **Задачи:**
  + обучающие: освоить структуру и этапы разработки учебного проекта; научиться формулировать цели, задачи, гипотезы и ожидаемые результаты проекта;
  + развивающие: развить навыки проектной деятельности, критического мышления, командной работы и презентации результатов;
  + воспитательные: сформировать ответственность за качество проектной работы, интерес к инновационным подходам в физкультурно‑спортивной сфере.

**2. Планируемые результаты (компетенции)**

В результате занятия обучающиеся должны:

* **знать:**
  + основные требования к структуре и содержанию учебного проекта;
  + этапы проектной деятельности и их содержание;
  + критерии оценки проектных работ в сфере физической культуры и спорта;
* **уметь:**
  + формулировать тему, цель, задачи и гипотезу проекта;
  + определять целевую аудиторию и ресурсы проекта;
  + разрабатывать план реализации проекта и оценивать его эффективность;
  + оформлять проектную документацию в соответствии с нормами;
* **владеть:**
  + навыками командной работы при разработке проекта;
  + методами презентации и защиты проектной работы.

**Практическая часть**

* **Задание 1.** В группах (3–4 человека) выбрать тему проекта из предложенного списка («Внедрение ГТО в школьной программе», «Профилактика травматизма в игровых видах спорта»).
* **Задание 2.** Заполнить шаблон проектной документации:
  + титульный лист;
  + аннотация (1–2 абзаца);
  + цель и задачи;
  + гипотеза (если применимо);
  + план работы на 4 недели (с этапами и сроками);
  + перечень необходимых ресурсов.

**7. Рекомендуемая литература**

1. ФГОС СПО по специальности «Физическая культура» (актуальная редакция).
2. Методические рекомендации по организации проектной деятельности в СПО (изд. Минобрнауки).
3. Примеры успешных проектов в сфере физической культуры (сборники конференций, сайты образовательных учреждений).

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Организация проектной деятельности: этапы и содержание деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию 18**

**Тема**: **«Разработка социально-педагогических проектов»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

**1. Цели занятия**

* **Образовательная:** сформировать у студентов навыки разработки структуры и содержания социально‑педагогического проекта в сфере ФКиС.
* **Развивающая:** развить критическое мышление, командную работу, умение аргументировать идеи и презентовать результаты.
* **Воспитательная:** воспитать социальную ответственность, ориентацию на здоровьесбережение и инклюзивность в спортивной среде.

**2. Задачи**

* Повторить ключевые понятия: «социально‑педагогический проект», «целевая группа», «проблема», «цель», «задачи», «результаты».
* Отработать алгоритм разработки проекта: от анализа проблемы до планирования ресурсов.
* Создать мини‑проекты по заданным тематикам (в группах).
* Представить и обсудить проекты, получить обратную связь.

**3. Планируемые результаты**

* **Знания:** структура проекта, критерии успешности, источники финансирования.
* **Умения:** формулировать проблему и цель, ставить задачи, планировать мероприятия, оценивать риски.
* **Навыки:** работа в команде, публичная презентация, аргументация.

**Практическая часть**

* **Выбор тематики.**
  + - «Профилактика гиподинамии у школьников через игровые виды спорта».
    - «Борьба с буллингом в спортивных командах».
* **Разработка проекта.**
  + Работа по шаблону:
    - Проблема (кратко, с цифрами/фактами).
    - Цель (1 предложение, измеримая).
    - Задачи (3–5 пунктов).
    - Целевая группа (кто участвует?).
    - Мероприятия (3–4 ключевых действия).
    - Ресурсы (люди, финансы, инвентарь).
    - Ожидаемые результаты (качественные и количественные).

**Критерии оценки проектов**

* Актуальность проблемы (+1 балл).
* Чёткость цели и задач (+2 балла).
* Реалистичность мероприятий (+2 балла).
* Полнота ресурсного плана (+1 балл).
* Качество презентации (+2 балла).
* Команда: взаимодействие, распределение ролей (+2 балла).

**Литература и ресурсы**

1. Методические рекомендации по социальному проектированию (Минспорт РФ).
2. Портал «Добро.ру» — примеры волонтёрских спортивных проектов.
3. ГОСТ Р 54869‑2011 «Проектный менеджмент. Требования к управлению проектом».

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Организация проектной деятельности: этапы и содержание деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятиюе 19**

**Тема**: **«Разработка досуговых проектов»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений)

**Продолжительность: -** 1 час

* **Цель:** сформировать у обучающихся умения разрабатывать и оформлять досуговые проекты с использованием средств физической культуры и спорта.

**2. Задачи**

* **Обучающие:**
  + освоить структуру и содержание досугового проекта;
  + научиться формулировать цели, задачи, целевую аудиторию проекта;
  + отработать навыки планирования этапов реализации и ресурсного обеспечения.
* **Развивающие:**
  + развивать креативное мышление при разработке идей мероприятий;
  + совершенствовать навыки командной работы и презентации проекта.
* **Воспитательные:**
  + формировать ответственность за качество проектной документации;
  + воспитывать интерес к инновационным формам физкультурно‑спортивного досуга.

**3. Формируемые компетенции**

* **ОК 4:** осуществлять поиск, анализ и оценку информации для решения профессиональных задач.
* **ОК 6:** работать в команде, взаимодействовать с партнёрами.
* **ПК 2.1:** определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия.
* **ПК 2.2:** организовывать и проводить досуговые мероприятия.

**Инструктаж по выполнению задания**

* Структура проекта:
  1. **Титульный лист** (название, авторы, дата).
  2. **Аннотация** (краткое описание, 3–4 предложения).
  3. **Цель и задачи** (конкретные, измеримые).
  4. **Целевая аудитория** (возраст, интересы, особенности).
  5. **Этапы реализации** (подготовительный, основной, заключительный).
  6. **Ресурсы** (кадры, инвентарь, финансы).
  7. **Ожидаемые результаты** (количественные и качественные показатели).
  8. **Риски и пути их минимизации**.
* Критерии оценки проекта:
  1. соответствие структуры;
  2. реалистичность плана;
  3. оригинальность идеи;
  4. учёт безопасности.

**Практическая часть**

* **Задание:** разработать проект досугового мероприятия на тему:
  + «День здоровья» в школе;

**Критерии оценки**

* **5 (отлично):** проект полностью соответствует структуре, идея оригинальна, план реалистичен, учтены риски.
* **4 (хорошо):** незначительные недочёты в оформлении или планировании.
* **3 (удовлетворительно):** нарушена логика проекта, отсутствуют ключевые разделы.
* **2 (неудовлетворительно):** задание не выполнено или выполнено частично.

**Дисциплина:** ОП.06 «Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере»

**Раздел:** «Организация проектной деятельности: этапы и содержание деятельности»

**Преподаватель:** Блохина Любовь Степановна

**Методические рекомендации к практическому занятию 20**

**Тема**: **«Практика оценки результатов проектной деятельности»**

**Тип занятия:** практическое (формирование и обработка умений, групповая с элементами дискуссии)

**Продолжительность: -** 1 час

**Цель занятия:** сформировать у обучающихся навыки комплексной оценки проектных работ в сфере физической культуры и спорта, развить критическое мышление и умение аргументировать экспертное мнение.

**Задачи:**

* отработать критерии оценки проектных продуктов спортивной направленности;
* научиться анализировать соответствие проекта заявленным целям и задачам;
* освоить методику составления развёрнутой рецензии на проектную работу;
* развить навыки командной экспертной оценки.

#### Теоретический блок

* **Критерии оценки проектов** (разбор по блокам):
  + актуальность и значимость темы для спортивной практики;
  + чёткость постановки цели и задач;
  + обоснованность методологии (методы исследования, тренировочные технологии);
  + достоверность и репрезентативность данных (если есть эксперимент);
  + практическая применимость результатов;
  + качество оформления и презентации.
* **Типичные ошибки** в проектных работах:
  + размытые формулировки целей;
  + несоответствие методов задачам;
  + недостаточная доказательная база;
  + плагиат или некорректные ссылки.
* **Структура экспертной рецензии:**
  + вводная часть (краткое описание проекта);
  + анализ по критериям;
  + выводы и рекомендации;
  + итоговая оценка.

#### Практическая часть

**Задание 1. Оценка проекта**

* Проанализировать проект из практического занятия 19 по критериям и заполнить шаблон оценочного листа

1. **Актуальность темы** (0–2 балла):
   * 2 — явно выражена значимость для спорта;
   * 1 — частично обоснована;
   * 0 — не доказана.
2. **Чёткость цели и задач** (0–2 балла):
   * 2 — цель конкретна, задачи логичны;
   * 1 — есть неточности;
   * 0 — формулировки размыты.
3. **Методология** (0–3 балла):
   * 3 — методы соответствуют задачам, описаны детально;
   * 2 — есть недочёты в обосновании;
   * 1 — методы выбраны некорректно;
   * 0 — отсутствует описание.
4. **Достоверность данных** (0–2 балла):
   * 2 — выборка репрезентативна, статистика корректна;
   * 1 — есть пробелы в доказательной базе;
   * 0 — данные не подтверждены.
5. **Практическая ценность** (0–2 балла):
   * 2 — результаты применимы в тренировочном процессе;
   * 1 — потенциал ограничен;
   * 0 — нет практической значимости.
6. **Оформление** (0–1 балл):
   * 1 — соответствует стандартам;
   * 0 — грубые нарушения.

**Итоговая оценка:** сумма баллов (макс. 12).  
**Уровень:**

* 10–12 — отлично;
* 7–9 — хорошо;
* 4–6 — удовлетворительно;
* 0–3 — требует доработки.