

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования, научно-технологической политики и рыбохозяйственного комплекса
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник УАиАКВК

Калашникова Н.И.
31.03.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО
Красноярский ГАУ

Пыжикова Н.И.
31.03.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура и профессиональная физическая
подготовка**

для подготовки аспирантов
по научной специальности

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Курс 2, 3, семестр 3, 4, 5

Форма обучения: очная

Красноярск, 2022

Составители: Московченко О.Н., д.п.н., профессор
Иванова Т.С., к.т.н.

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры

протокол № 4 от 28.02.2022 г.

Зав. кафедрой Шубин Д.А., к.п.н., доцент

28.02.2022 г.

Программа принята методической комиссией ИАЭТ

протокол № 7 от 17.03.2022 г.

Председатель методической комиссии Иванова Т.С., к.т.н., доц.

17.03.2022 г.

Оглавление

АННОТАЦИЯ	4
1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины	12
4.2. Содержание модулей дисциплины	12
4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний	21
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	25
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	26
6.1. Основная литература	26
6.2. Дополнительная литература	27
6.3. Программное обеспечение	27
6.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	27
6.5. Перечень профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)	28
6.6. Перечень информационных справочных систем	28
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	29
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	31
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	31
9.1. Методические указания по дисциплине для обучающихся	31
9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	31

Аннотация

Рабочая программа составлена на основании Федеральных государственных требований и учебного плана по программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре по научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Дисциплина «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» является обязательной дисциплиной и включена в раздел 2.1 «Дисциплины (модули)» образовательного компонента учебного плана по научной специальности .8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Дисциплина нацелена на достижение следующих результатов освоения программы:

- Способность применять теоретические положения, методологический инструментарий, современные достижения науки и практики при осуществлении научно-педагогической деятельности;

- Способность проводить научные исследования и получать самостоятельные научные результаты в области физической культуры и профессиональной физической подготовки, осуществлять научное обоснование содержания и методики физической культуры, нормативной основы, специфики управления и особенностей организации физической культуры и профессиональной физической подготовки;

- Сдан кандидатский экзамен по специальной дисциплине.

Содержание дисциплины охватывает круг проблем, относящихся к теории и методике физической культуры и профессиональной физической подготовке, а именно изучаются:

- методология и общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры;

- факторы, условия и закономерности направленного двигательного развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические группы, в том числе детей дошкольного, школьного возраста и студентов;

- вопросы теории и концепции профессионально-прикладной физической подготовки.

Рассматриваются:

- теории и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, направленных на формирование прикладных двигательных умений и навыков для различных профессий, деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных актов;

- адаптационные механизмы в сфере двигательной активности человека, а также двигательное (психомоторное) развитие человека в онтогенезе (сенситивные периоды, лабильные и инволюционные периоды угасания двигательной функции), методы оценки различных функциональных и психофизиологических состояний человека.

По познавательному структурированию и информационному поиску в теории научного познания системы физического воспитания и профессиональной физической подготовки выделяются основные закономерности, которые обуславливаются конкретными взаимодействиями и взаимосвязью различных отраслей науки (физиологии, биологии, медицины, психологии, кинезиологии, акмеологии, информатики и др.) для получения нового педагогического знания, которые рассматриваются в рамках междисциплинарного исследования. Для этой цели методы и средства, определяются характером исследования, классификацией эксперимента (констатирующий, формирующий, лабораторный, естественный) определяющих особенности научной работы и этику научного труда. К методам исследований эмпирического уровня, в большей степени относятся методы, используемые в педагогических исследованиях прикладного характера. К ним относятся: анализ документальных материалов (Федеральные законы, нормативные документы, постановления, приказы и др.), дневников самоконтроля, протоколы соревнований и сдачи кон-

трольных нормативов, карты медицинского осмотра, «паспорта здоровья» и др. Наиболее распространённые методы. Беседа, интервью, анкетирование, наблюдение.

Методы исследования различных состояний человека и функциональных возможностей организма с помощью медико-биологических, психолого-педагогических методов, в том числе с использованием метода автоматизированной диагностики и аппаратно-программных комплексов. Педагогические методы контроля над уровнем физической подготовленности, над уровнем развития двигательных умений и навыков, физических качеств и способностей. Использование инновационных технологий, позволяющих оценить уровень технической, тактической и физической подготовленности с помощью применения специализированной компьютерной, электронной, тренажерной - и иной аппаратуры. Методы математической обработки позволяют систематизировать эмпирические данные, выявлять количественные зависимости и закономерности темпов прироста результатов исследования, проводить математическую статистику.

Программой дисциплины предусмотрены следующие формы организации учебного процесса: лекции и самостоятельная работа. Виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме опроса, промежуточный контроль в форме зачета и экзамена (в форме кандидатского экзамена).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 252 часа: лекции – 48 часа; практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа – 198 часов, из них: 162 часов на формы самостоятельной работы, 36 часов на подготовку к экзамену.

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» является обязательной дисциплиной и включена в раздел 2.1 «Дисциплины (модули)» образовательного компонента учебного плана по научной специальности .8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Для полноценного освоения дисциплины аспирантам необходимо иметь знания по методологии педагогики, педагогической психологии, методик научного творчества, современным информационным технологиям (полученные на предыдущих уровнях образования); иметь навыки анализа и синтеза разнородной медико-биологической, педагогической и психологической информации.

Дисциплина «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» создает необходимую базу для успешного освоения аспирантами научного компонента программы.

Особенностью дисциплины является ее практическая направленность на базе обобщения системы знаний об адаптационных механизмах в сфере двигательной деятельности человека, теории физической культуры и технологии физического воспитания, что, позволяет интегрировать знания частных наук и познать общие закономерности для более полного и глубокого раскрытия сущности теории и методики профессионального образования.

Контроль знаний аспирантов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

2. Цели и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения содержания дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» является формирование у обучающихся навыков научного мышления при работе над диссертацией. Осмысление предметной области современного состояния проблем науки о физической культуре и профессиональной физической подготовки, на которой будет строиться соответствующая теория, а также определение используемых средств и методов познания для успешной деятельности в профессиональной сфере.

Задачи дисциплины:

- способствовать овладению современной проблематикой в области физической культуры и профессиональной физической подготовки;
- углубить теоретические знания в вопросах теории и методики физической культуры, профессионально-прикладной физической подготовки, классификации физических качеств, формирования личностных качеств, культуры здоровья, рациональной двигательной активности и здорового образа жизни;
- углубить знания в овладении широким спектром методических и методологических подходов для оценки различных параметров физического и психофизиологического состояния различных групп населения на разных этапах онтогенеза, с различным уровнем двигательной активности, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- ознакомить с историей развития научного познания в области физической культуры и спорта, определяющей гносеологические основы диссертационного исследования;
- способствовать познанию конкретной научной проблемы, её роли и места в изучаемом научном направлении в соответствии с выбранной тематикой диссертационной работы;
- сформировать исследовательские навыки в вопросах обоснования проблемы исследования и поиска аргументов в пользу необходимости её решения, научной или практической ценности ожидаемых результатов и доказательности среди других исследовательских проблем;

- содействовать развитию способности к самостоятельному ведению научно-исследовательской работы, умению определять стратегию проектирования эксперимента с использованием современных подходов науки, информационных, инновационных и оздоровительных технологий;

- способствовать развитию креативных способностей для оригинального решения научно-исследовательских задач, построения логической структуры диссертации, анализа и обобщения экспериментальных данных;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к профессионально-педагогическому самообразованию и личностному развитию будущего научного работника посредством осмысления конкретно-методологических аспектов науки о физической культуре.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Результаты освоения образовательной программы	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Способность применять теоретические положения, методологический инструментарий, современные достижения науки и практики при осуществлении научно-педагогической деятельности	Знать: - цели физического воспитания, направленные на формирование физической культуры личности, которые решаются с помощью воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
	Уметь: - применять современные достижения науки и практики в формировании знаний у обучающихся в области смежных дисциплин: физиологии, биологии, психологии, позволяющих оценить механизмы адаптации организма человека к физической нагрузке, а также методологический инструментарий в области теории и методики оздоровительной физической культуры и оздоровительной тренировки; - разрабатывать индивидуальные программы по физическому воспитанию будущих специалистов, с учетом специфики профессиональной деятельности, в рамках которой возможно формирование физической готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности;
	Владеть: - знаниями и практическими умениями в разработке планов, методических рекомендаций и организации двигательной активности обучающихся при смешанном формате или дистанционном обучении в связи с неблагоприятными эпидемиологическими условиями; - навыками разработки методологического инструментария, определяющего особенности физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся, включая: нормативно-правовое обеспечение, дифференцированный подход, комплексную оценку различных параметров адаптивного состояния с помощью компьютерных технологий, позволяющих регулировать физическую нагрузку и рассматривать физкультурно-оздоровительную деятельность как неотъемлемую часть учебного процесса по физической культуре, обеспечивающей индивидуально-ориентированную траекторию обучения, направленную на здоровьесбережение.
Способность проводить научные исследования и получать самостоятельные научные результаты в области физической культуры и профессиональной	Знать: - научное обоснование значимости общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, направленной не только на физическое совершенство и гармоничное развитие личности, но психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии; - медико-биологические, педагогические и психологические методики оздоровительной физической культуры для научного обоснования выбора физической нагрузки на основе адаптивного состояния, что способствует развитию адаптивно-ресурсного потенциала личности;

<p>физической подготовки, осуществлять научное обоснование содержания и методики физической культуры, нормативной основы, специфики управления и особенностей организации физической культуры и профессиональной физической подготовки</p>	<p>- развитие научных направлений по вопросам проектирования в системе физической культуры и спорта, при этом акцентировать внимание на вопросах проектирования профессионально-ориентированного физического воспитания обучающихся разных специальностей, с учетом особенностей их физической подготовленности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять научные исследования, планировать этапы проведения экспериментальных работ связанных с организацией исследования; - осуществлять выбор средств и методов, направленных на организацию учебной и спортивно-оздоровительной работы на основе программно-нормативной основы системы физического воспитания, для решения задач практического управления педагогическим процессом по физической культуре с использованием современных средств коммуникации, компьютерных и здоровьесберегающих технологий; - проектировать и реализовывать в научно-исследовательской и научно-педагогической практике инновационные образовательные технологии, владеть современными методами исследований, применять их на практике и представлять научную информацию широкой общественности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками развития креативных способностей для оригинального решения научно-исследовательских задач, обработки и интерпретации, полученных экспериментальных и эмпирических данных посредством оформления результатов и опубликования; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности; - навыками организации и оптимизации учебного процесса по дисциплинам "Физическая культура", «Оздоровительная физическая культура», «Адаптивная физическая культура», "Элективные дисциплины по физической культуре" со студентами с ОВЗ и инвалидностью путем вовлечения их в двигательную активность.
<p>Сдан кандидатский экзамен по специальной дисциплине</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологическую и теоретическую основу педагогического исследования, в основе которых лежат физиологические и психофизиологические механизмы адаптации, резистентности и реактивности организма человека с разным двигательным режимом; - новейшие теории и технологии отечественной и зарубежной педагогической науки, а также предметную область теории и методики физической культуры и спорта, задачи, методы и принципы педагогического исследования; - современные тенденции и перспективы развития научных направлений в профессионально-прикладной физической подготовке; - современную проблематику данной отрасли знания для оценки современных научных достижений в исследуемой области; - современные тенденции и перспективы научных исследований не только в области физической культуры и спорта, но и в смежных науках, соотносённых с выбранной проблемой. - правовые и нормативные документы, принятые на федеральном уровне по оценке, сохранения и укрепления здоровья человека на разных этапах онтогенеза; - критерии оценки различных систем организма занимающихся физической культурой и спортом; - индивидуальные и групповые технологии, педагогические средства для принятия решений при взаимодействии с обучающимися и коллегами, соблюдая во взаимоотношениях профессиональную этику. - методологию педагогических, медико-биологических и психологических исследований в области физической культуры и профессионально-прикладной подготовки с использованием компьютерных технологий в педагогическом тестировании для оценки уровня физической подготовленности.

	<p>сти и функционального состояния организма, обеспечивающих двигательную активность человека, исключая риски нарушения здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологию педагогических, медико-биологических и психологических исследований в области физической культуры и профессионально-прикладной подготовки с использованием компьютерных технологий в педагогическом тестировании для оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма, обеспечивающих двигательную активность человека, исключая риски нарушения здоровья. - классификации основных средств физкультурно-спортивной деятельности, методы и средства обучения при использовании личностно-ориентированного, дифференцированного и индивидуального подходов, что является непременным условием эффективного решения образовательных, оздоровительных и развивающих задач физического воспитания <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выражать и обосновывать свою позицию по вопросам эмпирического или теоретического исследования; - модифицировать существующие и разрабатывать новые методы из смежных дисциплин при решении исследовательских и практических задач; - применять полученные знания в профессиональной деятельности. - анализировать, синтезировать и обобщать экспериментальный материал; - работать с информационными источниками, составлять терминологический словарь научных понятий и словосочетаний; - выражать и обосновывать свою позицию по вопросам эмпирического или теоретического исследования; - излагать результаты научного исследования, соотнеся язык спортивной педагогики со специфическими языками смежных наук – психологии, социологии, физиологии, биохимии, информатики, что является важным в области сравнительной педагогики, а так же в области теории и методики физической культуры. - интерпретировать результаты психолого-педагогического исследования, в том числе использование инновационных технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся в соответствии с образовательными потребностями; - оценивать границы применимости результатов исследования с опорой на общепринятые методики и подходы в предметной области теории и методики физической культуры; - формировать ресурсно-информационную базу для осуществления практической деятельности в различных сферах физической культуры и спорта, используя технологии организации коллективной работы; - разрабатывать программные документы, проектировать программы дополнительного профессионального образования с учетом потребностей работодателя - использовать для реализации педагогических технологий диагностику психофизического состояния: физического развития; физической подготовленности; - выявлять физкультурно-спортивные потребности, мотивы и интересы; уровень физкультурно-спортивной активности; образа жизни и стиля поведения обучающихся, для выбора эффективных технологий обучения и воспитания в профессиональной образовательной деятельности. - проектировать физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся и программы развития образовательной деятельности; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацией и проведением педагогического тестирования за уровнем физической подготовленности с помощью контрольных испытаний, используя нормативные данные для различных возрастно-половых групп; - умениями осуществления деятельности по проектированию образовательных ресурсов с обоснованием выбора методов из смежных дисциплин; - навыками проектирования педагогической деятельности в сфере профес-
--	---

	<p>сионально-прикладной физической подготовки с использованием современных научных достижений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и способами здоровьесберегающей деятельности, формируя у студентов, преподавателей и сотрудников вуза ценностного отношения к сохранению здоровья через привитие навыков культуры здоровья и образа жизни, соблюдая этические нормы. - здоровьесберегающими принципами и интерактивными методами профессионального обучения, применяя их в исследовательской деятельности. - методиками анализа, систематизации и обобщения результатов научных исследований в сфере образования и физической культуры, путем применения комплексного подхода с использованием современных научных методов и технологий; - навыками организации процесса обучения, воспитания и спортивной тренировки в сфере физической культуры и здоровьесбережения с использованием инновационных технологий, соответствующих возрастным и психофизиологическим особенностям обучающихся, в том числе с учетом нозологических групп в АФК; - методами организации коллективной работы, обладая способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование; - методами моделирования, проектирования, учебного процесса по физическому воспитанию в вузе и в системе дополнительного образования с учетом данных потребностей работодателя. - базовыми и частными технологиями обучения и воспитания в физкультурно-оздоровительной деятельности, направленными на укрепление состояния здоровья, физическое развитие и подготовленность, обуславливающие физкультурно-спортивные потребности и активность, индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности; - компонентами оздоровительной физической подготовки включающей в себя основные методические принципы обучения, обеспечивая функциональную структуру личностно-ориентированного и дифференцированного подходов к наращиванию физических нагрузок, обеспечивая всестороннее гармоническое развитие личности. - системой традиционных и нетрадиционных средств оздоровления, приемами психофизиологического тренинга, что позволяет проектировать физкультурно-оздоровительную деятельность в системе физического воспитания студентов разных специальностей; - умением аргументировать свою точку зрения при проведении экспертизы образовательной деятельности в области физической культуры и здоровьесберегающих технологий;
--	--

3. Организационно-методические данные дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 7 зач. ед. (252 часов), их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 2.

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	зач. ед.	час.	по семестрам		
			№ 3	№ 4	№ 5
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	7	252	72	72	108
Контактная работа	1,5	54	18	18	18
в том числе:					
Лекции (Л)		48	14	16	18
Практические занятия (ПЗ)		6	4	2	
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (СРС)	4,5	162	54	54	54
в том числе:					
курсовая работа (проект)					
самостоятельное изучение тем и разделов		99	30	30	39
контрольные работы					
реферат					
самоподготовка к текущему контролю знаний		45	15	15	15
подготовка к зачету		18	9	9	
др. виды					
Подготовка и сдача экзамена	1	36			36
Вид контроля:			зачет	зачет	экзамен (в форме кандидатского экзамена)

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Таблица 3

Трудоёмкость модулей и модульных единиц дисциплины

Наименование модулей и модульных единиц дисциплины	Всего часов на модуль	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ЛЗ, ПЗ	
Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта	72	14	4	54
Модульная единица 1.1. Функции, основы и принципы системы физического воспитания	21	6		15
Модульная единица 1.2. Классификация физических качеств по характеристике нагрузок.	21	6		15
Модульная единица 1.3. Методы и критерии оценки различных состояний человека	21	2	4	15
Подготовка к зачету	9			9
Модуль 2. Физическая культура как учебный процесс в высшей школе	72	16	2	54
Модульная единица 2.1. Методы совершенствования двигательных навыков.	21	6		15
Модульная единица 2.2. Научно-практические основы развития физических качеств и двигательных способностей.	21	6		15
Модульная единица 2.3. Планирование и педагогический контроль в физической культуре	21	4	2	15
Подготовка к зачету	9			9
Модуль 3. Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры.	72	18		54
Модульная единица 3.1. Понимание учебной дисциплины ОФК и её значимость для деятельности педагога физической культуры.	24	6		18
Модульная единица 3.2. Дозирование физических нагрузок в ОФК.	24	6		18
Модульная единица 3.3 Теория и методика адаптивной физической культуры (АФК).	24	6		18
Итого по модулям	216	48	6	162
Подготовка и сдача экзамена	36			36
ИТОГО	252	48	6	198

4.2. Содержание модулей дисциплины

МОДУЛЬ 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Модульная единица 1.1. Функции, основы и принципы системы физического воспитания.

Содержание модуля направлено на формирование системы научных и практических знаний в области физической культуры и спорта. Уточняются основные понятия в теории физической культуры: физическое развитие, физическое образование и воспитание, спорт, физическое совершенство. Подробно рассматривается понятие «физическая культура» и её место в общей культуре, взаимосвязь с другими видами культуры и смежными дисциплинами. Правовые основы физической культуры, программно-нормативные и организационные основы системы физического воспитания.

Общие характеристики теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на совершенствование двигательных умений и навыков, направленных на оздоровление человека, повышение его умственного физического потенциала и общей педагогической культуры.

Модульная единица 1.2. Классификация физических качеств по характеристике нагрузок.

В процессе физического воспитания студента, одной из главных задач, является оптимальное развитие физических качеств, обеспечивающих гармоничное развитие молодого человека. Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют степень двигательной одаренности человека.

Однако в различных движениях есть общие физиологические черты, что позволило В.С. Фарфелю объединить движения в группы по принципу их физиологической схожести и классифицировать физические качества. Принята классификация пяти физических качеств: сила, выносливость, скоростные качества, гибкость, ловкость, включая координационные способности. Рассматриваются методы и средства развития каждого из выше указанных физических качеств.

Модульная единица 1.3. Методы и критерии оценки различных состояний человека.

Овладение широким спектром методических и методологических подходов для оценки различных параметров физического и психофизиологического состояния различных групп населения на разных этапах онтогенеза, с различным уровнем двигательной активности. Приобретение практических навыков определения физического состояния (оценка телосложения, морфофункциональных показателей, физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем), а также умения правильно оценивать происходящие изменения в организме в связи с различными видами учебной, производственной деятельности и в процессе занятий физической культурой и спортом.

МОДУЛЬ 2. Физическая культура как учебный процесс в высшей школе.

Модульная единица 2.1. Методы совершенствования двигательных навыков.

В соответствии с приказом Минобразования России от 02.03.2000 г. № 686 и положения о врачебном контроле. Все студенты, проходят медицинское обследование по установленной форме не реже одного раза в течение учебного года у врачей, обслуживающих учебные заведения. Обследуемые распределяются на пять медицинских групп: основную (I), подготовительную (II), специальную (III, IV), инвалиды (V). К основной медицинской группе (ОМГ) относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся в полном объеме учебной программы, предусмотрена сдача контрольных нормативов. Они допускаются к занятиям в спортивной секции и участию в соревнованиях.

К подготовительной медицинской группе (ПМГ) относятся студенты, имеющие недостаточное физическое развитие, и слабую физическую подготовленность. Временно пополняют эту группу студенты, перенесшие заболевания. Занятия по физическому воспитанию проводятся в соответствии с учебной программой, но при условии дифференцирования нагрузки в соответствии с функциональным состоянием организма. Сдача контрольных нормативов может быть отсрочена на год. При улучшении состояния здоровья, физического развития и повышения функциональных возможностей организма, после медицинского осмотра, студенты могут быть переведены в основную медицинскую группу.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты, имеющие различные хронические заболевания, а также нарушение состояния здоровья временного характера. Занятия по физическому воспитанию проводятся по специальным учебным программам, предусматривается строго дифференцированная нагрузка, которая позволяет предупредить обострение заболевания. При условии положительной динамики в улучшении здоровья, подтвержденной ежегодным медицинским осмотром, либо после дополнительного медицинского обследования возможен переход из специальной медицинской группы в подготовительную.

К V группе (АФК) относятся студенты, которые имеют инвалидность и лица с ограниченными физическими возможностями. Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека за счет обеспечения оптимальных физических нагрузок, способствующих функционированию, имеющихся в наличии двигательных и психомоторных возможностей. Для студентов СМГ и АФК

оздоровительная физическая культура в силу своей огромной роли в развитии, сохранении и поддержании физического, психического и нравственного здоровья становится важнейшим фактором, способным удовлетворять потребности студентов в двигательной активности.

Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина в отличие от других педагогических наук познает общие закономерности, по которым в системе воспитания происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование по целенаправленному усвоению жизненно необходимого фонда двигательных умений и навыков. Именно это определяет специфику предмета и методы физического воспитания (общепедагогические, словесного, наглядного воздействия и другие). В ходе применения тех или иных методов физического воспитания обучающиеся приобретают:

- знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;

- закрепляют навыки в систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта.

Методы организации деятельности на занятиях. Для эффективного проведения основной части занятия используются различные методы организации деятельности (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой).

В подготовительной и заключительной частях, как правило, применяется фронтальный метод. При фронтальном методе всему контингенту занимающихся предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми сразу под общим руководством преподавателя.

В основной части занятия применяются методы групповой, индивидуальный и метод круговой тренировки. При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. При индивидуальном методе – каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его самостоятельно. Метод круговой тренировки направлен на комплексное развитие физических качеств по методу непрерывной и интервальной тренировки.

Каждый из методов имеет свои достоинства, преимущества и недостатки, поэтому выбор того или иного метода зависит от степени новизны учебного материала и конкретных задач занятия, а также о профессиональных компетенциях преподавателя.

Модульная единица 2.2. Научно-практические основы развития физических качеств и двигательных способностей.

Физические качества - это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определёнными движениями. Поэтому иногда их называют двигательные качества. Термин физические качества объединяет два понятия воспитание и развитие. *Воспитание* – это направленное воздействие на рост показателей того или иного физического качества опираясь на средства и методы их развития. *Развитие* – характеризует естественный ход изменений того или иного физического качества опираясь на врождённые задатки.

Под двигательными способностями понимаются индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Если основу двигательных способностей человека составляют физические качества, то форму проявления – двигательные умения и навыки.

К двигательным способностям относят: силовые, скоростно-силовые, общую и специфическую выносливость, скоростные, суммарную подвижность суставов всего тела, двигательнo-координационные. Основу двигательных способностей составляют врожденные способности к которым относятся:

Анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, степень функциональной зрелости и др.). *Анатомо-морфологические особенности телесные* (длина тела, масса тела, длина конечностей, округлость грудной клетки, массивность скелета, масса мышечной и жировой ткани и др.).

Физиологические (состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы кровообращения, максимальное потребление кислорода).

Биологические (эндокринная регуляция, обмен веществ, энергетика мышечного сокращения, биоритмология и др.).

Психофизиологические и индивидуально-личностные особенности (темперамент, межполушарная асимметрия, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

Физиометрические параметры функционального состояния организма – измеряемые инструментальными методами (жизненная емкость легких, мышечная сила, сила кистей рук, становая сила, частота пульса, величина артериального давления и др.).

При развитии физических способностей важно учитывать не только врожденные способности, но сенситивные периоды (чувствительные) их развития. Наибольшего внимания заслуживает методика развития силовых и координационных способностей.

При развитии силовых способностей необходимо соблюдать необходимые правила и подходы, помнить, что силовая тренировка в каждом возрасте способствует совершенствованию физических качеств. Тренировка в юношеском возрасте не должна строиться на развитие только максимальной силы и других силовых возможностей. При проведении силовой тренировки, особенно в период полового созревания, следует помнить о влиянии нагрузок на рост костей, формировании связок и мышц. Длительное одностороннее использование высоких силовых нагрузок может привести к недостаточной эластичности мышц, деформации позвоночника и другим нарушениям опорно-двигательного аппарата. Опасность этих повреждений можно предотвратить, правильно распределяя нагрузку, разносторонне организуя силовую тренировку с дополнительными упражнениями для развития подвижности.

При силовой тренировке особое внимание необходимо уделять питанию. Достижимая путем тренировок более высокая физическая нагрузка требует оптимального количества энергии, которое обеспечивается с помощью соответствующего сбалансированного питания. Силовая тренировка сопряжена с большими энерготратами. Углеводы и белки играют здесь важную роль, являясь источником энергии для длительных тренировок на силовую выносливость в аэробных условиях обмена веществ.

После усиленной тренировки для восстановления энергетических запасов нужны углеводы и белки /фрукты, мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты и др./, а доля жиров незначительна. Тренировки повышают потребность организма в витаминах и минеральных солях /кальций, калий, железо, фосфор/. После высоких нагрузок витамины и минеральные вещества должны в большем количестве поступать в организм через овощи, фрукты и фруктовые соки. При силовой тренировке в день необходимо потреблять примерно 2,5 л, жидкости, причем половина в составе пищи.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются основные методы: стандартно-повторного упражнения, вариативные упражнения, игровой и соревновательный методы. Цель стандартно-повторного метода овладеть основными движениями в относительно-стандартных условиях при большом количестве их повторения. Метод вариативного упражнения подразделяется на два подметода.

1. Строго регламентированные вариативности действия и условия выполнения:

- изменение силовых параметров в полсилы и полную силу, изменения скорости движения (1/2, 1/3 скорости) по внезапному сигналу, по предварительному заданию;
- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа), упражнения с мячом из положения (стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений), бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);
- изменения способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению и т.д.);
- «зеркальное» выполнение упражнения (метание спортивных снарядов «не ведущей рукой»);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (равновесие после вращения или кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля.

2. Не строго регламентированные вариативности действия и условия выполнения, они связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег по песку, воде, передвижение на лыжах по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий произвольными способами и т.д.).

Игровой метод является эффективным для воспитания координационных способностей, если он сопровождается дополнительными заданиями либо определенными условиями или двигательными действиями.

Соревновательный метод (контрольные старты) используется в тех случаях, когда занимающиеся достаточно подготовлены физически и координационно.

Периоды сенситивного развития координационных способностей:

Дети 4–6 лет обладают низким уровнем развития координации, симметричных движений, низкой способностью к дифференцировке усилий.

В 7–8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13–14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Возраст 11 – 12 лет является наиболее оптимальным и достигает своего максимума к выработке новых двигательных программ.

В 13–14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, взаимодействию всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В 14–15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений.

В 16–17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Модульная единица 2.3. Планирование и педагогический контроль в физической культуре.

Виды планирования в физическом воспитании – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Требования к планированию в физическом воспитании: целевая направленность педагогического процесса, всесторонность планирования задач педагогического процесса, учет закономерностей физического воспитания, конкретность планирования.

Основные документы планирования: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий.

Типы документов планирования по функциональному назначению: документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в высшем учебном заведении. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий), Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания.

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности их к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки на занятии. Осуществить контроль внешней стороны нагрузки.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Осуществляется контроль динамики функциональных сдвигов – внутренней нагрузки.

Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся. Определяют сдвиги в состоянии тренированности и подготовленности в целом.

Итоговый контроль – эта интегральная оценка эффекта занятий. Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса, совершенствования личностных качеств субъектов образовательного процесса.

Учитывая ситуацию дистантного образования, необходимо разработать дневник самоконтроля занимающихся физической культурой в домашних условиях. В дневнике должны быть отражены субъективные и объективные показатели самоконтроля, контроль над уровнем функционального состояния систем организма и развития отдельных физических качеств.

МОДУЛЬ 3 Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры

Модульная единица 3.1. Понимание учебной дисциплины ОФК и ее значимость для деятельности педагога физической культуры.

Теория оздоровительной физической культуры (ОФК) в системе высшего образования, занимает особую нишу, так как объектом воздействия являются лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а объектом исследования являются занятия оздоровительной физической культурой.

Оздоровительная физическая культура опирается на междисциплинарную область знаний в системе наук о здоровье человека, об укреплении здоровья и продлении полноценной жизни. К основным направлениям оздоровительной физической культуры относятся: профилактика заболеваний; - повышение уровня здоровья; исправление нарушений в физическом развитии и функциональных систем организма; - воспитание культуры здоровья и ЗОЖ.

Средства и методы ОФК, опираются на закономерности развития генетических и физиологических резервов организма, обеспечивающих его адаптационные реакции в конкретных условиях жизнедеятельности. В основе предмета находятся знания медико-биологических, психолого-педагогических дисциплин теория и методика физической

культуры и спорта. Педагогу важно знать принципы распределения по медицинским группам для занятий ОФК, с целью правильного дозирования физических нагрузок.

Модульная единица 3.2. Дозирование физических нагрузок в ОФК

Оздоровительная физическая культура включает в себя обучающую, просветительскую и воспитательную деятельность, направленную на повышение информированности человека в вопросах культуры здоровья и осмысление ведения здорового образа жизни. Выбор методов и средств обучения, дозирование физических нагрузок определяется принципами, которые имеют особую значимость в процессе образования.

Здоровьесберегающие принципы обучения и воспитания, направлены на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательной среде вуза и позволяют оптимизировать педагогический процесс, сформировать отношение к здоровьесбережению.

Наиболее значимые принципы ОФК: принцип направленности; креативности, индивидуальности, единства общей и специальной подготовки, систематичности и последовательности, Интегративный принцип, принцип связи обучения с жизнедеятельностью.

Научный подход к планированию оздоровительной тренировочной нагрузки должен рассматриваться в рамках оптимизации тренировочных нагрузок и предусматривать наличие плана с преимущественной направленностью и с определенной продолжительностью каждого периода и этапа подготовки, обуславливающего оптимальное сочетание всех видов подготовленности, гармонизацию взаимодействия между физическими и психическими качествами. Индивидуально личностный подход к оптимизации тренировочных нагрузок предусматривает знание закономерности фазы суперкомпенсации при дозировании физических нагрузок.

Модульная единица 3.3. Теория и методика адаптивной физической культуры (АФК)

Адаптивное физическое воспитание включает в себя *мероприятия, направленные на поддержание и сохранение здоровья*, т.к. люди с ОВЗ нуждаются в адаптации, психологическом преодолении барьеров в освоении среды и подготовке к жизни в обществе. Занятия АФК способствует социализации личности, готовности к совершенствованию физических и психофизических функций организма за счет повышения двигательной активности.

Задачи адаптивной физической культуры разделяются на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные (исправление), компенсаторные (замена) и профилактические (предупреждение) задачи.

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи, наиболее традиционные для физической культуры.

В АФК выделяют четыре группы функций: реабилитационные, педагогические, социальные, функции физического воспитания и спорта.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть *систематическими* (занятия физической культурой, утренняя гимнастика), *эпизодическими* (загородная прогулка), *индивидуальными* (в условиях стационара или дома), *массовыми* (фестивали, праздники), *соревновательными* (от групповых до международных), *игровыми* (в летнем оздоровительном лагере).

Целью всех форм организации АФК является расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни

Основным средством адаптивной физической культуры является *физическое упражнение* – как особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающегося. Кроме того, решаются не только образовательные и воспитательные задачи, но развивающие, коррекционные,

компенсаторные и профилактические.

Специфические средства – это идеомоторное упражнение и аутогенная тренировка – это психорегулирующая тренировка, которая представляет собой систему приёмов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины.

В адаптивной физической культуре выделяют три группы методов: методы обучения; методы воспитания; методы развития физических качеств и способностей.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, от методики физического воспитания, что обусловлено аномальным развитием физической и психической сферы лиц с ОВЗ. Чтобы строить оздоровительный, коррекционный или тренировочный процесс необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности лиц с нарушениями в развитии. Для этой цели существует частная методика, которая включает: методику адаптивной физической культуры для лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллектуальных особенностей и др.

4.3. Лекционные/лабораторные/практические/семинарские занятия

Таблица 4

Содержание лекционного курса

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта		Зачет, кандидатский экзамен	14
	Модульная единица 1.1 Функции, основы и принципы системы физического воспитания	Лекция № 1. Общие характеристики теории и методики физической культуры.	опрос	2
		Лекция № 2. Правовые основы физической культуры.	опрос	2
		Лекция № 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Эссе	2
	Модульная единица 1.2. Классификация физических качеств по характеристике нагрузок.	Лекция № 4. Методы и средства развития выносливости.	опрос	2
		Лекция № 5 Методы и средства развития силы и силовых способностей.	опрос	2
		Лекция № 6. Методы и средства развития быстроты, ловкости, гибкости.	опрос	2
Модульная единица 1.3. Методы и критерии оценки различных состояний человека	Лекция № 7 Здоровье как комплексная категория и личностная ценность.	опрос	2	
2.	Модуль 2. Физическая культура как учебный процесс в высшей школе		Зачет, кандидатский экзамен	16
	Модульная единица 2.1. Методы совершенствования двигательных навыков.	Лекция № 8. Принцип распределения студентов по учебным группам.	опрос	2
		Лекция № 9. Методы физического воспитания (общепедагогические, словесного, наглядного воздействия).	опрос	2
		Лекция № 10. Методы организации деятельности на занятиях.	опрос	2
Модульная единица 2.2. Научно-практические основы	Лекция № 11 Методика развития физических качеств и двигательных способностей	опрос	2	

Вид мероприятия: тестирование, коллоквиум, зачет, экзамен, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и тема лекции	Вид ¹ контрольного мероприятия	Кол-во часов
	развития физических качеств и двигательных способностей.	Лекция № 12 Методика развития силовых способностей.	опрос	2
		Лекция № 13. Методика развития координационных способностей.	опрос	2
	Модульная единица 2.3. Планирование и педагогический контроль в физической культуре	Лекция № 14. Виды планирования в физической культуре	опрос	2
		Лекция № 15. Виды педагогического контроля.	опрос	2
3.	Модуль 3. Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры		кандидатский экзамен	18
	Модульная единица 3.1. Понимание учебной дисциплины ОФК и её значимость для деятельности педагога физической культуры..	Лекция № 16. Основные направления оздоровительной физической культуры.	опрос	2
		Лекция № 17. Средства и задачи оздоровительной физической культуры.	опрос	2
		Лекция 18. Принципы оздоровительной физической культуры.	опрос	2
	Модульная единица 3.2. Дозирование физических нагрузок в ОФК	Лекция 19. Научный подход к планированию физической и тренировочной нагрузки.	опрос	2
		Лекция 20. Фаза суперкомпенсации.	опрос	2
		Лекция 21. Профессионально-педагогическая деятельность педагога как фактор качества физического воспитания.	опрос	2
	Модульная единица 3.3. Теория и методика адаптивной физической культуры (АФК)	Лекция № 22. Формы организации занятий АФК.	опрос	2
		Лекция № 23. Средства и методы адаптивной физической культуры.	опрос	2
		Лекция № 24. Частные методики АФК.	опрос	2
	ИТОГО			48

Таблица 5

Содержание занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта		Зачет, кандидатский экзамен	4
	Модульная единица 1.3. Методы и критерии оценки различных состояний человека	Практическое занятие № 1. Методы оценки физического и функционального состояния человека.	Опрос	2
		Практическое занятие № 2. Методы оценки психофизиологического состояния	Опрос	2
2.	Модуль 2. Физическая культура как учебный процесс в высшей школе		Зачет, кандидатский экзамен	2
	Модульная единица 2.3. Планирование и педагогический контроль в физической культуре	Практическое занятие № 3. Составление дневника самоконтроля.	Опрос Презентация - представление схемы дневника	2

Вид мероприятия: защита, тестирование, коллоквиум, другое

№ п/п	№ модуля и модульной единицы дисциплины	№ и название лабораторных/практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид ² контрольного мероприятия	Кол-во часов
	культуре			
	ИТОГО			6

4.4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины и виды самоподготовки к текущему контролю знаний

Самостоятельная работа организуется с целью развития навыков работы с учебной и научной литературой, выработки способности вести научно-исследовательскую работу, а также для систематического изучения дисциплины.

Формы организации самостоятельной работы аспирантов:

- работа над теоретическим материалом, прочитанным на лекциях;
- самостоятельное изучение отдельных тем и разделов дисциплины;
- в выборе методов, средств и форм построения занятий по физической культуре, направленных на качество образования;
- систематизация знаний в визуальный формат (графики, таблицы, презентации).

Таблица 6

Перечень вопросов для самостоятельного изучения и видов самоподготовки к текущему контролю знаний

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1	Модуль 1 Теория и методика физической культуры и спорта		54
	Модульная единица 1.1 Функции, основы и принципы системы физического воспитания	1.Определение понятия «Система физического воспитания», цель, задачи и характеристика общих принципов системы физического воспитания. 2. Программно-нормативные и организационные основы системы физического воспитания. 3. В каких документах отражается нормативно-правовая база правовых основ физической культуры и спорта в Российской Федерации. 4. Определение основных понятий в теории физической культуры: физическое развитие, физическое образование и воспитание, спорт, физическое совершенство. 5. Общая характеристика научно-методических основ системы физического воспитания. 6. Принципы физического воспитания и отражение в них основных закономерностей обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. 7. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 8.Методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в системе высшего образования. 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (проблема переноса результатов физического воспитания на трудовую деятельность).	10
		Самоподготовка к текущему контролю	5
	Модульная единица 1.2 Классификация физических качеств по характеристике нагрузок.	1.Классификация движений различных поз. 2. Раскрыть циклические движения количественного значения (по мощности и видам локомоций). 3. Раскрыть на видах спорта ациклические движения количественного значения (скоростно-силовые, собственно-силовые, прицельные). 4.Классификация физических качеств. Определение понятия «Выносливость». Виды выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. 5.Специальная выносливость. Сенситивные периоды	10

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		развития специальной выносливости. 6.Скоростно-силовая выносливость. Сенситивные периоды развития скоростно-силовой выносливости. 7.Определение понятия «Сила» - как физического качества человека. Сенситивные периоды развития силы. 8. Определение понятия «Быстрота» - как физического качества человека. 9.Гибкость. Виды проявления гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Средства и методы воспитания гибкости.	
		Самоподготовка к текущему контролю	5
	Модульная единица 1.3 Методы и критерии оценки различных состояний человека	1. Что обеспечивает уровень жизнедеятельности организма как единой биологической системы? 2. Какие три определения здоровья признаны медициной? 3. В чем заключается смысл и содержание понятия «Третье состояние»? 4. Охарактеризуйте основные факторы, влияющие на здоровье человека и его образ жизни. 5. Охарактеризуйте антропометрические методы оценки физического развития человека. 6. Количественные методы оценки функционального состояния ССС. 7. Количественные методы оценки функционального состояния лёгочной системы. Что позволяет оценить проба Штанге. 8. Методы оценки уровня физического состояния и их значимость для дозирования физической нагрузки 9. С какой целью исследуют реакцию функционального состояния ССС на дозированную физическую нагрузку?	10
		Самоподготовка к текущему контролю	5
	Подготовка к зачету		9
2	Модуль 2. Физическая культура как учебный процесс в высшей школе		54
	Модульная единица 2.1 . Методы совершенствования двигательных навыков.	1.Физическая культура как учебный предмет в высшей школе. Цели, задачи, формы физического воспитания. 2.Определение основных понятий в теории физической культуры: физическое развитие, физическое совершенствование, спорт 3. Распределение обучающихся по медицинским группам. 4. Раскрыть на примере своей профессиональной деятельности методы физического воспитания (общепедагогические, словесного, наглядного воздействия). 5. Раскрыть содержание фронтального метода как организационно-методической формы на занятиях физической культурой. 6.Раскрыть содержание группового метода как организационно-методической формы на занятиях физической культурой. 7. Раскрыть содержание индивидуального метода как организационно-методической формы на занятиях физической культурой. 8. От чего зависит выбор того или иного метода организации физкультурно-оздоровительной деятельности на одном учебном занятии.	10

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		9. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий для комплексного развития физических качеств.	
		Самоподготовка к текущему контролю	5
	Модульная единица 2.2. Научно-практические основы развития физических качеств и двигательных способностей.	1. В чем отличие понятий «Физические качества» и «Физические способности»? 2. Формы проявления силовых способностей (абсолютная, скоростная, относительная). 3. Методы и средства воспитания силовых способностей. Раскрыть их содержание, воздействие и применение в практике. 4. Определение понятия «Скоростные способности человека». Быстрота как физическое качество оценки скоростных способностей человека. 5. Формы проявления быстроты (быстрота реакции, скорость одиночного движения и цикла движений, частота - темп движений). 6. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. 7. Определение понятия «Двигательно-координационные способности». Виды проявления координационных способностей. Сенситивные периоды развития скоростно-силовой выносливости. 8. Методика развития координационной способности (мышечной напряженности, способности сохранять равновесие, «чувство пространства», «чувство двигательного ритма»). 9. Определение понятий «Физическая подготовка» и «Физическая подготовленность», раскрыть смысл и их содержание.	10
		Самоподготовка к текущему контролю	5
	Модульная единица 2.3. Планирование и педагогический контроль в физической культуре	1. Виды планирования в физическом воспитании. 2. Основные документы планирования в физическом воспитании. 3. Типы документов планирования. 4. Технология планирования учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. 5. Педагогический контроль, виды (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). 6. Методы педагогического контроля (педагогические наблюдения, словесного, наглядного воздействия). 7. Педагогический контроль над физической подготовленностью обучающихся. 8. Педагогический контроль на учебном занятии, его сущность, содержание и значение. 9. Какие функции исследует врачебно-педагогический контроль в системе физического воспитания.	10
		Самоподготовка к текущему контролю	5
	Подготовка к зачету		9
3	Модуль 3 Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры		54
	Модульная единица 3.1. Понимание учебной дисциплины ОФК и её значимость	1. Основные направления оздоровительной физической культуры. 2. Определение понятий «этиология» диагностика, терапия, нозология, герентология.	13

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
	для деятельности педагога физической культуры.	3. Что является предметом исследования в оздоровительной физической культуре (ОФК). 4. Средства оздоровительной физической культуры. 5. Здоровьесберегающие принципы ОФК. 6. Раскрыть понятия «реабилитация», «реадаптация», «рекреация». 7. Научно-методические основы системы оздоровительной физической культуры. 8. Раскрыть социальную функцию ОФК. 9. Раскрыть мотивационную функцию ОФК.	
		Самоподготовка к текущему контролю	5
	Модульная единица 3.2. Дозирование физических нагрузок в ОФК.	1. Методы дозирования физических нагрузок, направленных на развитие профессионально-прикладных навыков и умений. 2. Какие принципы дозирования физических нагрузок общие с ОФК, какие специфические. 3. Методы строго регламентированного упражнения (классификация и общая характеристика). 4. Каковы основные понятия фазы «Суперкомпенсация» и её значимость для регламентации физических нагрузок? 5. С помощью чего регламентируется нагрузка и что для этого надо учитывать. 6. Что является основой для регламентации нагрузок в циклических видах двигательной деятельности и спорта. 7. Какие методы развития выносливости применяются для регламентации нагрузки. 8. Компоненты физической нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации организма. 9. Виды профессионально-педагогической деятельности педагога физической культуры.	13
		Самоподготовка к текущему контролю	5
	Модульная единица 3.3 Теория и методика адаптивной физической культуры (АФК)	1. Перечислить функции АФК при работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидность. 1. Раскрыть содержание, задачи и функции физического воспитания и адаптивного спорта, для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидность. 2. Раскрыть специфику работы с разными нозологическими группами. 3. Какими профессионально-значимыми личностными качествами должен обладать специалист, работающий с данным контингентом? 4. Формы организации занятий физическими упражнениями в АФК. 5. Факторы, которые необходимо учитывать при разработке конкретных технологий для организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья и инвалидность. 6. Классификация физических упражнений для адаптивной физической культуры (по С.П. Евсееву). 7. Раскрыть содержание частных методик АФК для лиц с нарушением зрения. 8. Раскрыть содержание частных методик АФК для лиц с нарушением слуха	13

№п/п	№ модуля и модульной единицы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
		9. Научно-методические основы системы адаптивной физической культуры.	
		Самоподготовка к текущему контролю	5
Итого по модулям			162
Подготовка к кандидатскому экзамену			36
ИТОГО			198

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических/лабораторных/семинарских работ/занятий с видами контроля и результатами освоения образовательной программы представлены в таблице 7.

Таблица 7

Взаимосвязь результатов освоения образовательной программы с учебным материалом контролем знаний аспирантов

Результаты освоения образовательной программы	Лекции	ЛЗ/ПЗ/С	СР	Другие виды	Вид контроля
Способность применять теоретические положения, методологический инструментарий, современные достижения науки и практики при осуществлении научно-педагогической деятельности	весь материал	весь материал	весь материал		Опрос, эссе, презентация, зачет, экзамен
Способность проводить научные исследования и получать самостоятельные научные результаты в области физической культуры и профессиональной физической подготовки, осуществлять научное обоснование содержания и методики физической культуры, нормативной основы, специфики управления и особенностей организации физической культуры и профессиональной физической подготовки	весь материал	весь материал	весь материал		Опрос, эссе, презентация, зачет, экзамен
Сдан кандидатский экзамен по специальной дисциплине	весь материал	весь материал	весь материал		канд. экзамен

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Леготкин, А. Н. Организация научных исследований по физической культуре : учебно-методическое пособие / А. Н. Леготкин, Л. Р. Леготкина, В. Д. Паначев. — Пермь : ПНИПУ, 2013. — 141 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/161017>
2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 232 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/472459>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058>
4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 244 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/473836>
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>
6. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>
7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/472458>
8. Спортивная метрология: учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 209 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/471265>
9. Москвичев, Ю. Н. История и методология научного исследования физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю. Н. Москвичев. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 274 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158075>
10. Маслова, И. Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок : учебное пособие / И. Н. Маслова. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 129 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140363>
11. Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося : учебно-методическое пособие / С. С. Коровин, П. П. Тиссен. — Оренбург: ОГПУ, 2017. — 164 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/102255>
12. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Н. О. Щупленков, О. А. Щупленков [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь: СГПИ, 2017. — 476 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/117747>
13. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/474167>
14. Данилов, А. В. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / А. В. Данилов, Г. М. Юламанова, Т. Ф. Емелёва. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 70 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129825>

15. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/477344>
16. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>
17. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - М. : Флинта, 2001. - 416 с.
18. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 282 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/471229>

6.2. Дополнительная литература

1. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/477118>
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 210 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/481968>
3. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 207 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/476674>
4. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 105 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/476122>
5. Арнст, Н.В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта : учебное пособие / Н. В. Арнст. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 94 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195084>
6. Янова, М. Г. Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты : учебное пособие / М. Г. Янова, Т. А. Мартиросова, Е. Д. Кондрашова. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020. — 280 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/184203>

6.3 Программное обеспечение

1. Windows Russian;
2. Office 2007 Russian OpenLicensePack;
3. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ»;
4. Moodle 3.5.6a

6.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Вестник образования. Официальное издание Минобрнауки. Режим доступа: <https://vestnik.edu.ru/>
3. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>.
4. «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru>.
5. Сайт Высшей аттестационной комиссии – <https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>.
6. Сайты институтов физической культуры: <http://www.vniifk.ru> ; <http://www.rgufk.ru> ;

6.5. Перечень профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)

1. Электронно-библиотечная система «Лань» - e.lanbook.com
2. Научная электронная библиотека - eLIBRARY.RU
3. Web of Science (международная база данных) – <http://www.webofscience.com>
4. Scopus (международная база данных) – <https://www.scopus.com>
5. ScienceDirect (международная база данных) – <https://www.science-direct.com/>; русскоязычный сайт международного издательства Elsevier www.elsevier.com/elsevier
6. Springer Nature (международная база данных) – <https://link.springer.com/> <http://www.nature.com/> ; сайт официального представителя международного объединённого издательства Springer Nature в России <https://100k20.ru/>
7. DOAJournals (международная база данных) – <http://doaj.org/> (свободный доступ)
8. DOABooks (международная база данных) – <http://www.doabooks.org/doab> (свободный доступ)
9. Научная электронная библиотека КиберЛенинка. <http://cyberleninka.ru>

6.6. Перечень информационных справочных систем

1. Консультант+
2. Электронный каталог научной библиотеки Красноярского ГАУ Web ИРБИС
3. Информационно-аналитическая система «Статистика» www.ias-stat.ru
4. Объявления о защитах диссертаций (Высшая аттестационная комиссия) https://vak.minobrnauki.gov.ru/adverts_list#tab=_tab:advert~ (свободный доступ)

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Текущая аттестация производится в дискретные временные интервалы преподавателем по дисциплине в формах, указанных в таблицах 4, 5 и 6. Текущая аттестация аспирантов производится преподавателем в следующих формах: опрос и эссе.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» проводится в форме зачета в 3 и 4 семестрах и экзамена (в форме кандидатского экзамена) в 5 семестре, который проводится в устной форме.

Критерии оценки текущего контроля (рейтинг-план), таблица 8.

Таблица 8.

Рейтинг-план				
Наименование модулей дисциплины	Текущая аттестация (опрос)	Практические задания (эссе, презентация)	Промежуточная аттестация	Всего
Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта				
Модульная единица 1.1. Функции, основы и принципы системы физического воспитания	0-10			
Модульная единица 1.2. Классификация физических качеств по характеристики нагрузок.	0-10			
Модульная единица 1.3. Методы и критерии оценки различных состояний человека	0-10	0-30		
Итого по календарному модулю 1 (3 семестр)	0-30	0-30	0-40	0-100
Модуль 2. Физическая культура как учебный процесс в высшей школе				
Модульная единица 2.1. Методы совершенствования двигательных навыков.	0-10			
Модульная единица 2.2. Научно-практические основы развития физических качеств и двигательных способностей.	0-10			
Модульная единица 2.3. Планирование и педагогический контроль в физической культуре	0-10	0-30		
Итого по календарному модулю 2 (4 семестр)	0-30	0-30	0-40	0-100
Модуль 3. Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры.				
Модульная единица 3.1. Понимание учебной дисциплины ОФК и её значимость для деятельности педагога физической культуры.	0-10			
Модульная единица 3.2. Дозирование физических нагрузок в ОФК.	0-10			
Модульная единица 3.3 Теория и методика адаптивной физической культуры (АФК).	0-10			
Итого по календарному модулю 3(5 семестр)	0-30		0-70	0-100

В фонде оценочных средств по дисциплине содержатся необходимые требования к выполнению заданий, а также прописаны критерии выставления оценок по текущей и промежуточной аттестации.

Зачет проводится в устной форме или в форме тестирования

При проведении зачета в устной форме используются следующие критерии оценивания знаний обучающихся:

«Зачтено» - Выставляется, если на поставленные вопросы дан грамотный ответ; показано осознанное знание об объекте обсуждения, аспирант владеет профессиональными-

ми терминами; в ответе отслеживается логическая последовательность, умение выделять существенные моменты материала на основе креативности – творческого подхода к приобретению знаний с целью продуцирования их осознано на профессиональную деятельность. Имеет четкие представления о проблеме исследования. Владеет на высоком уровне системой знаний в области физической культуры и оздоровительных технологий. В совершенстве владеет методами исследования, выбранными для кандидатской диссертации. Умеет интерпретировать результаты исследования.

«Не зачтено» - Выставляется аспиранту, если на поставленные вопросы не дается ответ или в ответе допускаются значительные ошибки, нет представления о состоянии вопроса, проблемах и их решении. Нарушена последовательность изложения, отсутствуют доказательные выводы, имеет место неграмотная речь.

Экзамен (кандидатский экзамен) проводится в форме устного экзамена по билетам, включающим два основных вопроса по различным разделам дисциплины, третий – беседа по теме диссертации.

При проведении экзамена в устной форме используются следующие критерии оценивания знаний обучающихся:

«Отлично» - Выставляется аспиранту, если на поставленные вопросы дан полный, развернутый ответ; показано осознанное знание вопроса, доказательны основные положения; аспирант демонстрирует высокий уровень профессиональных знаний, умеет анализировать, обобщать и обсуждать результаты исследования, аргументировать свою точку зрения, переносить индивидуальный приобретенный опыт научной деятельности в повседневную практику. Методологический аппарат диссертационного исследования выстроен последовательно, аспирант имеет четкие представления о проблеме исследования, умело использует современные методы и технологии для обеспечения качества диссертационной работы. При обобщении литературного анализа использует отечественный и зарубежный опыт в области физической культуры и смежных дисциплин, связанных с обозначенной темой диссертации. Использует современные компьютерные технологии и методы математической статистики.

«Хорошо» - Выставляется аспиранту, если на поставленный вопрос дан полный развернутый ответ, показано умение выделять существенные и несущественные моменты материала; ответ изложен грамотным языком; однако не умеет аргументировать свою точку зрения. Знает логические законы, но не умеет их применять. Не в достаточной мере применяет инновационные технологии при внедрении результатов исследования. Методологический аппарат диссертационного исследования выстроен не последовательно. При обобщении литературного анализа использует отечественный и зарубежный опыт в области физической культуры и смежных дисциплин, связанных с обозначенной темой диссертации.

«Удовлетворительно» - Выставляется аспиранту, если на поставленные вопросы дан неполный ответ, не соблюдена последовательность изложения, допущены ошибки в ответе, не присутствуют доказательные выводы. Аспирант способен самостоятельно изучать новые методы исследования, воспринимать, но не умеет их использовать в достаточной мере в диссертационной работе, вместе с тем использует современные методы математической статистики. Умеет интерпретировать результаты собственных научных исследований, но не аргументирует собственные взгляды на проблему. Методологический аппарат диссертационного исследования выстроен не последовательно.

«Неудовлетворительно» - Выставляется аспиранту, если на поставленные два из трех вопросы не даны ответы, последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены принципиальные ошибки в ответе, отсутствует доказательная база диссертационного исследования. Не четко интерпретирует результаты исследования. Методологический аппарат диссертационного исследования выстроен не последовательно.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения дисциплины необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- для лекционных занятий и практических занятий:

Учебная аудитория, столы, стулья, учебная доска

Аудитория с мультимедийным оборудованием, столы, стулья, учебная доска

- для самостоятельной работы:

Научная библиотека - фонд научной и учебной литературы, компьютеры с доступом в интернет, к ЭБС и международным реферативным базам данных научных изданий

Ауд. 3-13 (Красноярск, ул. Елены Стасовой, д. 44 «и»): Кабинет самостоятельной работы
Компьютерная техника с подключением к Internet. Столы, стулья.

Кафедра физической культуры (ул. Стасовой 46/1, каб. ???): стенки гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, переносные баскетбольные стойки со щитами и кольцами, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; мячи мини-футбола, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы, коньки с ботинками, клюшки хоккейные, электрозаточка для коньков.

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Методические указания по дисциплине для обучающихся

В курсе используются образовательные технологии: Теории и методики физической культуры, включающей разделы теории и методики оздоровительной физической культуры и спорта, теории и методики адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. В качестве основных элементов учебного процесса выступают специально-ориентированные лекции с объяснением и иллюстрированием ключевых понятий и особенностей лекционного материала. Практические занятия позволяют закрепить лекционный материал и приобрести конкретные навыки исследовательской работы.

При изучении дисциплины необходимо обратить особое внимание: на профессионально-прикладную физическую подготовку; методы оценки физического, функционального и психофизиологического состояния человека; научный подход к планированию физических нагрузок; особенности научной работы; методологический аппарат диссертационного исследования.

Рекомендации по организации самостоятельной работы аспирантов: Всякое научное изучение от творческого замысла до окончательного оформления научного труда осуществляется весьма индивидуально. Это предполагает интенсивную работу не только на лекциях, при индивидуальных и групповых консультациях, а также при выполнении самостоятельной работы. Аспиранту приходится самому вести поисковые исследования, а значит работать с различными текстами и информационными ресурсами.

9.2. Методические указания по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

1.1. размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

1.2. присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

1.3. выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

2.1. надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

3.1. возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Категории обучающихся	Формы
С нарушение слуха	<ul style="list-style-type: none">• в печатной форме;• в форме электронного документа;
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none">• в печатной форме увеличенных шрифтом;• в форме электронного документа;• в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none">• в печатной форме;• в форме электронного документа;• в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению образовательного и воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра физической культуры.

Научная специальность 5.8.4. **Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.**Дисциплина " **Физическая культура и профессиональная физическая подготовка** ".

Вид занятий	Наименование	Авторы	Издательство	Год издания	Вид издания		Место хранения		Необходимое количество экз.	Количество экз. в вузе
					Печ.	Электр.	Библ.	Каф.		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
Основная литература										
Л, ПЗ, СР	Организация научных исследований по физической культуре: учебно-методическое пособие	А. Н. Леготкин	Пермь: ПНИПУ	2013		+	+		100%	e.lanbook.com/book/161017
Л, ПЗ, СР	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	В. Г. Никитушкин	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/472459
Л, ПЗ, СР	Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов	Д. С. Алхасов	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/473058
Л, ПЗ, СР	Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Г. А. Ямалетдинова	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/473836
Л, ПЗ, СР	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов	Г. Н. Германов	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/472703
Л, ПЗ, СР	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	Т. П. Бегидова	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/472970
Л, ПЗ, СР	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов	В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/472458
Л, ПЗ, СР	Спортивная метрология: учебник для вузов	В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/471265
Л, ПЗ, СР	История и методология научного исследования физической культуры и спорта: учебное пособие	Ю. Н. Москвичев	Волгоград: ВГАФК	2016		+	+		100%	e.lanbook.com/book/158075
Л, ПЗ, СР	Физическая культура в вузе: критерии оценок: учебное пособие	И. Н. Маслова	Воронеж: ВГИФК	2019		+	+		100%	e.lanbook.com/book/140363
Л, ПЗ, СР	Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося: учебно-методическое пособие	С. С. Коровин, П. П. Тиссен	Оренбург: ОГПУ	2017		+	+		100%	e.lanbook.com/book/102255
Л, ПЗ, СР	Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие	Р. Р. Магомедов, Н. О. Щупленков, О. А. Щупленков [и др.]	Ставрополь: СГПИ	2017		+	+		100%	e.lanbook.com/book/117747

Л, ПЗ, СР	Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов	И. В. Манжелей	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/474167
Л, ПЗ, СР	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие	А. В. Данилов, Г. М. Юламанова, Т. Ф. Емельёва	Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы	2019		+	+		100%	e.lanbook.com/book/129825
Л, ПЗ, СР	Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов	А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/477344
Л, ПЗ, СР	Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/476675
Л, ПЗ, СР	Валеология : учебник для вузов	Э. Н. Вайнер	М. : Флинта	2001	+		+		100%	54
Л, ПЗ, СР	Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов	Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/471229
Дополнительная литература										
Л, ПЗ, СР	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов.	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	https://urait.ru/bcode/477118
Л, ПЗ, СР	Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов	Т. П. Бегидова	Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/481968
Л, ПЗ, СР	Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов	Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович	Москва: Издательство Юрайт	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/476674
Л, ПЗ, СР	Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов	З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артемюков	Москва: Издательство Юрайт,	2021		+	+		100%	urait.ru/bcode/476122
Л, ПЗ, СР	Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта: учебное пособие	Н. В. Арнст	Красноярск:	2020		+	+		100%	e.lanbook.com/book/195084
Л, ПЗ	Здоровый образ жизни обучающихся в вузе: валеологические аспекты: учебное пособие	М. Г. Янова, Т. А. Мартиросова, Е. Д. Кондрашова	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева	2020		+	+		100%	e.lanbook.com/book/184203

Директор Научной библиотеки _____