Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель программы аспирантуры

_____ М.А. Правдов
(подпись)

«25» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень высшего образования:	Подготовка кадров высшей квалификации
Научная специальность:	5.8.4.Физическая культура и профессиональная физическая подготовка
Направленность образовательной программы:	
Срок освоения образовательной программы и форма обучения:	3 года

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» является: освоение аспирантами системы научно-практических знаний в области физической культуры и профессиональной физической подготовки их к разносторонней профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» относится к обязательным дисциплинам образовательного компонента ОП (2.1.1.3).

Для освоения дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» аспиранты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения специальных дисциплин отрасли науки и научной специальности.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– методологические и методические основы научно-исследовательской деятельности;

– особенности научного познания и теоретические предпосылки научной деятельности; основные модели современного научного знания; основные требования ко всем этапам и формам научной деятельности; фундаментальные положения современной научной картины мира; основные правовые и этические требования к проведению и организации научного исследования.

– основные принципы современного уровня эпистемологии; основные методы эмпирического и теоретического уровней познания; основные организационные принципы научной деятельности; основные этапы научно-исследовательской работы; логическую связь между исследовательской задачей и методами ее реализации.

– основные принципы теории этики и их практического применения в профессиональной деятельности научного сообщества; этические нормы организации выполнения исследовательского проекта и отчета по его результатам; характер взаимосвязи индивидуального творчества и коллективной деятельности научного сообщества.

Уметь:

– применять в процессе научно-исследовательской деятельности методологию исследования, систематизировать научные факты и разрабатывать план реализации научного исследования, ставить цель, задачи, определять объект, предмет, гипотезу.

– применять знания в своей исследовательской деятельности; доказательно и ясно представить свои выводы всем заинтересованным лицам и организациям; логически последовательно мыслить; обладать способностью к поддержанию диалоговой и аргументированной коммуникации.

– мыслить логически правильно и последовательно; применять знания в своей научно-исследовательской работе; дифференцировать методы научного познания применительно к решению конкретных научных задач; поддерживать диалоговую и аргументированную коммуникацию; представлять итоги проделанной работы в виде отчетов, рефератов, статей, оформленных в соответствии с имеющимися требованиями с привлечением современных художественных средств редактирования и печати.

– выделять этическую составляющую в научной работе коллектива; применять этические знания в своей научно-исследовательской работе; дифференцировать этические аспекты применительно к решению конкретных научных задач; поддерживать благожелательную диалоговую коммуникацию; представлять итоги проделанной работы в виде отчетов, рефератов, статей, оформленных с учетом принятых этических оценок деятельности.

Владеть:

– навыками систематизации и выстраивания профессиональной деятельности на

основе учета современных научных данных;

– навыками анализа и методами научного исследования; навыками использования научной терминологии, научного языка; навыками ориентации в информационном пространстве: отбор, прием, оценка и передача информации.

– навыками применения полученных знаний в научно-исследовательской профессиональной деятельности; навыками организации и проведения основных операций когнитивной практики; навыками использования научной терминологии, научного языка; навыками ведения полемики по определенной теме; опытом публичных выступлений с научными докладами и сообщениями.

– этическими навыками применения полученных знаний в научно-исследовательской профессиональной деятельности; навыками организации и проведения основных операций когнитивной практики; этическими навыками ведения профессиональной полемики по определенной теме; опытом выделения нравственного содержания публичных выступлений с научными докладами и сообщениями.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: историю становления общей теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки, ее интегрирующую роль в системе подготовки специалистов, понятийный аппарат предмета, методологические предпосылки, методы и логику построения исследований в теории физической культуры и профессиональной физической подготовки, научно-методические и программно-нормативные основы системы физической культуры и профессиональной физической подготовки, общие и специфические функции физической культуры и профессиональной физической подготовки, разновидности физической культуры и профессиональной физической подготовки в обществе; цель, задачи, основные средства, методы и принципы физической культуры и профессиональной физической подготовки, теорию и методику обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств, формирования осанки и регулирование массы тела, формы построения занятий, планирование и контроль в физической культуре и профессиональной физической подготовке; возрастные и профилированные аспекты теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки.

Уметь: определять цели и задачи физической культуры и профессиональной физической подготовки, как факторов гармонического развития личности и укрепления здоровья человека для выполнения социальной, общественной и трудовой деятельности; планировать уроки и другие формы физкультурных и занятий с учетом специфики контингента занимающихся, профессиональной ориентации; использовать накопленные в области теории физической культуры и профессиональной физической подготовки знания в процессе проведения различных форм занятий физическими упражнениями.

Иметь опыт: осуществлять педагогический контроль за процессом физической подготовки, проведением физкультурных мероприятий и профессионально-ориентированных занятий; осуществлять анализ результатов теоретических исследований и использовать их в практической деятельности.

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

– основные научные понятия, категории, способы взаимодействия исследовательского коллектива в области педагогических наук; принципы и формы организации работы исследовательского коллектива в области педагогических наук; специфику сотрудничества

исследовательского коллектива в области педагогических наук.

– теоретические и методологические аспекты моделирования образовательного процесса; теоретические основы осуществления образовательного процесса; критерии оценивания образовательного процесса; методы проектирования программ дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя.

– основы научного обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств, форм и методов обучения и воспитания обучающихся с учетом их профессиональной ориентации; особенности современного образовательного процесса, задачи воспитания и развития личности учащихся с учетом склонностей и интересов и мотивов к будущей профессиональной деятельности.

– содержание и особенности научного менеджмента; содержание и особенности управления деятельностью образовательных учреждений; методику проведения экспертизы образовательной деятельности; программы и этапы проектирования развития образовательных учреждений.

– сущность и структуру образовательного процесса в высшей школе; психологические основы обучения в высшей школе; основные стратегии проектирования образовательного процесса в вузе; особенности проектировочной деятельности преподавателя высшей школы; традиционные и интерактивные методы обучения студентов в вузе; систему форм организации обучения в высшей школе; современные технологии диагностики и оценки качества образовательного процесса; психолого-педагогические основы педагогического взаимодействия в условиях образовательного пространства высшей школы.

– методологические и методические основы научно-исследовательской деятельности в области современного состояния и развития теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки.

– основы научного обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и формы физической культуры; особенности образовательного процесса, задачи воспитания и развития личности средствами физической культуры и профессиональной физической подготовки.

уметь:

– использовать приемы и навыки продуктивного общения в работе исследовательского коллектива в области педагогических наук; способами построения межличностных отношений в исследовательском коллективе в области педагогических наук; выбирать формы, методы и способы моделирования, осуществления и оценивания образовательного процесса; проектировать программы дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя; анализировать критерии оценивания образовательного процесса.

– применять на практике научные знания для обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и форм обучения и воспитания для обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающихся.

– выявлять реальные проблемы и противоречия современной системы управления и формировать программы ее развития.

– применять технологию проектирования образовательного процесса на уровне учебной дисциплины и отдельного занятия; моделировать различные виды учебной деятельности студентов; разрабатывать контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине; применять отдельные методы обучения в высшей школе; организовывать различные виды учебной деятельности студентов; анализировать, систематизировать и обобщать опыт профессионально-педагогической деятельности преподавателя высшей школы.

– применять в процессе научно-исследовательской деятельности методологию исследования, систематизировать научные факты и разрабатывать план реализации научного исследования, ставить цель, задачи, определять объект, предмет, гипотезу, в области теории и

методики физической культуры и профессиональной физической подготовки по отношению к группам лиц, входящих в сферу научных интересов.

– применять на практике научные знания для обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и форм физической культуры и профессиональной физической подготовки.

владеть:

– самостоятельно и в составе исследовательского коллектива решать конкретные задачи профессиональной деятельности; готовностью осуществлять межкультурный диалог в профессиональной сфере общения;

– моделированием и проектированием образовательного процесса; методами оценивания качества образовательного процесса; способами проектирования программ дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя.

– методами современного диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии.

– навыками самостоятельного поиска эффективных управленческих решений на любом уровне государственного и муниципального управления образованием; навыками профессиональной экспертно-аналитической деятельности образовательных учреждений.

– основными методами проектирования, организации и анализа дидактического процесса в высшей школе; процедурой проектирования учебного занятия; технологией разработки балльно-рейтинговой системы оценки результатов обучения студентов; приемами эффективного педагогического взаимодействия в системе «преподаватель-студент».

– навыками систематизировать и выстраивать профессиональную деятельность на основе учета современных научных данных в области теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки.

– навыками разработки научно-обоснованных методик в области физической культуры с целью выстраивания профессиональной деятельность на основе учета особенностей организации и построения современного образовательного процесса, задач воспитания и развития личности.

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единиц (108 академических часов)

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

№	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в акад. часах, по очной форме обучения)			Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающихся	
1.	Вводный. Введение в проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации	3	2	2	8	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением

	процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации. Системная характеристика физической культуры и профессиональной физической подготовки					результатов.
2.	Общие и специфические функции физической культуры и профессиональной физической подготовки	3	2	2	8	Опорный конспект
3.	Виды, разновидности и структура физической культуры и профессиональной физической подготовки в обществе	3	2	2	10	Опорный конспект
4.	Формы построения занятий, планирование и контроль в физической культуре и в профессиональной физической подготовке	3	2	2	8	Опорный конспект
5.	Общие основы теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки. Общая характеристика физической культуры: направленность, средства, методы, принципы	3	2	2	8	Опорный конспект
6.	Физическая культура и физическая подготовка в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.	3	2	2	8	Опорный конспект
7.	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся	3	4	4	8	Опорный конспект
8.	Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины	3	4	4	10	Тест с последующим обсуждением результатов
9.	Итого за семестр:		20	20	68	Кандидатский экзамен

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

1. **Вводный.** Введение в проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации. Системная характеристика физической культуры и профессиональной физической подготовки.

Отправные определения понятий. Вводное представление о предмете «*Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»*, его значение в профессиональном

образовании и деятельности. Определение понятия «физическая культура». Различия этого понятия в «бытовой» и профессиональной трактовке. Соотношение понятий «культура» (общества, личности) и «физическая культура»; общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. Понятия, частично совпадающие и смежные с понятием

«физическая культура»: «физкультурная деятельность», «физкультурное движение», «спорт»;

«физическое воспитание» и «физическая подготовка»; «физическая подготовленность»,

«физическое развитие» (сжатый анализ и формулирование определившегося смысла этих понятий).

Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе.

Цели и задачи. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении здоровья, приобретении и сохранении достигнутого уровня физической подготовленности к жизненной практике, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Общая характеристика типичных задач, преследуемых в различных разделах и направлениях физкультурной практики (физкультурно-образовательных задач и задач по воспитанию физических и связанных с ними способностей, задач по приобретению прикладной физической подготовленности и сохранению «общей физической кондиции».

Разделы (виды и разновидности) физической культуры. Общее представление о дифференцированном формировании физической культуры в зависимости от особенностей социальных сфер ее функционирования (направленного использования ее факторов); вводные представления об отличительных особенностях базовой, профессионально-прикладной, повседневно-бытовой, оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры, спорте как компоненте физической культуры.

Физические упражнения и другие факторы физической культуры. Рационально упорядоченное использование двигательной активности в виде физических упражнений как основной специфический компонент физической культуры. Существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и т.д.) в качестве факторов физической культуры, воздействие которых упорядочено в соответствии с принципами и правилами, выработанными в ее сфере. Многообразие физических упражнений и возможности, предоставляемые ими для воздействия на функциональные и морфофункциональные свойства организма, развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, формирование двигательных умений и навыков. Использование в качестве средств реализации задач, предусматриваемых в сфере физической культуры, общепедагогических средств и методов, гигиенических, естественно-средовых и других факторов (ознакомительный обзор).

Система физической культуры в обществе (вводные представления.) Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и ее значения в рационализации физкультурного движения.

2. Общие и специфические функции физической культуры и профессиональной физической подготовки.

Функции физической культуры как объективно присущие ей свойства воздействовать на

человека и человеческие отношения, удовлетворять потребности личности и общества в определенном отношении. Характеристика специфических функций физической культуры - функций источника физического (физкультурного) образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, в том числе благотворного воздействия на его здоровье, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Общекультурное значение физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции. Теоретическое и практическое значение тщательного анализа и разграничения общекультурных и специфических функций физической культуры.

3. Виды, разновидности и структура физической культуры и профессиональной физической подготовки в обществе.

Тенденции ее современного развития. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры и профессиональной физической подготовки. Отображение в социальной структуре физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. Определяющие черты физической культуры и профессиональной физической подготовки в системах образования-воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта, отдыха и развлечения. Актуальные проблемы обеспечения прогресса физической культуры и профессиональной физической подготовки на современном этапе развития российского общества.

4. Формы построения занятий, планирование и контроль в физической культуре и в профессиональной физической подготовке

Формы построения занятий в физической культуре и профессиональной физической подготовке. Структура занятия как относительно завершенного целостного звена процесса занятий физическими упражнениями. Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физической культуры и профессиональной физической подготовки. Определяющая роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности профессиональной физической подготовки. Многообразие форм построения занятий в физической культуре и в профессиональной физической подготовке.

Общие черты структуры различных форм занятий в физической культуре и в профессиональной физической подготовке.

Педагогический аспект построения отдельного занятия в физической культуре и в профессиональной физической подготовке.

Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.

Планирование и контроль в физической культуре и в профессиональной физической подготовке. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса по физической культуре и профессиональной физической подготовке и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.

Планирование. Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров,

связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование.

Контроль. Сущность и объекты педагогического контроля в физической культуре и в профессиональной физической подготовке. Объекты педагогического контроля: направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физической культуры и в профессиональной физической подготовке, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физической подготовки. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля физической культуре и в профессиональной физической подготовке.

Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели, учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями), их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Формы учета при текущем контроле.

Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания и физической подготовки, подлежащих поэтапному контролю. Формы учета при этапном контроле. Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания и подготовки. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.

5. Общие основы теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки. Общая характеристика физической культуры: направленность, средства, методы, принципы

Целенаправленность и основные стороны физической культуры и профессиональной физической подготовки. Физическое воспитание как важнейший процесс направленного функционирования физической культуры. Обучение двигательным действиям и воспитание (управление развитием) физических способностей - специфические стороны физического воспитания и профессиональной физической подготовки; их особенности, единство и органическая связь с другими сторонами целостного процесса воспитания. Структура процесса физической подготовки как относительно устойчивый порядок объединения всех его составляющих (компонентов, сторон, звеньев), их закономерные соотношения друг с другом и общая последовательность.

Цели и основные задачи, реализуемые в физической подготовке.

Объективная обусловленность цели и задач, реализуемых в физической подготовке, общественными потребностями, закономерностями физического развития и социального формирования индивида, коренными социальными отношениями, господствующими в конкретном обществе. Суть основных задач, решаемых в процессе физической подготовки:

- специфические задачи по оптимизации физического развития, обеспечению всестороннего развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, гарантированию на этой основе здоровья и необходимого уровня дееспособности;
- специфические образовательные задачи по обеспечению физического образования (направленного формирования специальных прикладных знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков);
- общепедагогические задачи по воспитанию личностных качеств, обеспечению в

процессе физической подготовки направленного формирования сознания и поведения в соответствии с общими кардинальными установками социальной системы воспитания и профессиональной деятельности.

Средства и методы в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Специфические средства и методы физической подготовки физические упражнения как основные средства. Содержание и форма физического упражнения. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного действия, совершаемого по закономерностям физического воспитания. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров. Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения.

Техника физического упражнения. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Отдельные (пространственные, временные, динамические и т.д.) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений; общие правила техничного выполнения их.

Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости).

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты

Нагрузка при выполнении физических упражнений. Понятие о «нагрузке» как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее «внешняя» и «внутренняя» стороны, объем и интенсивность.

Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха, соблюдаемых по ходу занятия и между занятиями в процессе физической подготовки.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения.

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Общепедагогические, гигиенические и другие средства и методы в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Методы речевого (словесного) воздействия. Многообразные формы и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Общепедагогические словесные методы и их модификации, используемые в ходе занятий физическими упражнениями.

Средства и методы обеспечения наглядности. Непосредственная и опосредованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Принципы, регламентирующие деятельность по физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Система общих принципов, направляющих деятельность по физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Первостепенное значение во всех сферах воспитания коренных социальных принципов деятельности по направленному формированию и развитию человека в обществе. Необходимость руководствоваться в сфере физического воспитания общепедагогическими (в том числе

общедидактическими) принципами. Основные правила, направления и пути реализации в физической культуре и профессиональной физической подготовке принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Специальные принципы построения физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений общей физической подготовки и профессиональной физической подготовки. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности занимающихся и т.д.).

6. Физическая культура и физическая подготовка в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Физическая культура в системе дошкольного возраста. Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах. Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.

Физическая культура в системе физической культуры детей школьного возраста и молодежи. Роль физического физической культуры и связанных с ней форм направленного использования в системе общего и специального среднего образования. Социальные условия, определяющие направленность и формы осуществления физической культуры и профессиональной физической подготовки детей и молодежи. Особенности задач, решаемых в процессе физической культуры и профессиональной физической подготовки, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Система нормативов, действующих в физической культуре и профессиональной физической подготовке. Программное содержание и определяющие черты методики физической культуры и профессиональной физической подготовки. Основы содержания программ, регламентирующих физическую культуру и профессиональную физическую подготовку; различия и состав средств, зависящие от избираемых форм общего, специального образования и профессиональной деятельности. Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития.

Физическая культура и профессиональная физическая подготовка *в средних учебных заведениях разного типа.* Физическая культура в общеобразовательной школе.

Общий курс физической культуры и профессиональной физической подготовки по учебному плану школы. Программное содержание классно-урочных форм занятий по физической культуре в школе. Система школьных уроков физической культуры; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т.д.).

Правила и условия оптимального построения системы уроков физической культуры и профессиональной физической подготовки в рамках учебного года и его четвертей. Особенности содержания и методики уроков физической культуры, проводимых с учащимися, отнесенными к различным медицинским группам.

Дополнительные (внеклассные) формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе. Основы методики вводной гимнастики до начала школьных занятий по расписанию,

«физкультминуток», физкультурно-рекреативных занятий во время больших перемен,

«физкультурного часа» в режиме продленного дня. Основы методики внеклассных секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке в школе.

Физическая культура в системе НПО и средних специальных учебных заведениях. Особенности обязательного курса физической культуры и профессиональной физической подготовки, техникумах и других средних специальных учебных заведениях (особенности решаемых задач, содержания, построения). Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся этих заведений. Дополнительные формы направленного использования факторов физической культуры в режиме учебного года, в период производственной практики и в системе общей организации воспитательного процесса в средних специальных учебных заведениях. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста. Основные научно-методические требования по направленному использованию факторов физической культуры в режиме повседневной жизни детей и молодежи школьного возраста (в условиях семьи, коммунальных регионов, общежития), в дни отдыха и в каникулярное время (в том числе в физкультурно-оздоровительных лагерях, детско-молодежных внешкольных организациях и учреждениях) в целях воспитания, оздоровления, организации полезного досуга. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка *в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.* Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физической культуры и профессиональной физической подготовки. Типовое содержание программы.

7. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.

Значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности. Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Физическая культура как неотъемлемый компонент оптимального образа жизни трудящихся. *Основные направления и формы.* Физическая культура в системе рациональной организации труда (производственная физическая культура). Повседневно-бытовые формы использования факторов физической культуры. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся; основы методики повседневной гигиенической гимнастики, занятий оздоровительным бегом и другими упражнениями оздоровительно-гигиенического характера. Рекреативно-оздоровительные формы использования факторов физической культуры. Прикладная физическая подготовка программно-нормативного характера. *Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.* Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Методические основы, особенности построения системы занятий.

Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные, рекреативные и другие формы использования ее факторов.

8. Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины.

5. Образовательные технологии

В программе дисциплины предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (лекций в диалоговом режиме, дискуссий, разбор конкретных ситуаций, групповых дискуссий и др.). На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определенной темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции предлагаются литературные источники, необходимые аспирантам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к семинарским занятиям. На семинарских занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также предлагается использовать вопросы, изучаемые аспирантами самостоятельно. Следует при этом использовать методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности аспирантов, эвристические приемы обучения, деловые игры, доклады, письменные контрольные по пройденному материалу, распределяются задания по самостоятельной работе, осуществляется контроль за ее выполнением. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии; технологии визуализации (презентационная графика); интерактивные информационные технологии и др.).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа аспиранта, наряду с практическими аудиторными занятиями в группе выполняется (при непосредственном / опосредованном контроле преподавателя) по учебникам и учебным пособиям, включает также самостоятельный поиск информации в Интернете, работу с образовательными сайтами.

Виды самостоятельной работы: в учебных кабинетах, в домашних условиях, с доступом к ресурсам Интернет. Самостоятельная работа подкрепляется учебно- методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно- методические пособия, конспекты лекций.

Вопросы для контроля предъявляются в письменной и устной форме в виде тестов и заданий, подтверждающих необходимый уровень освоения программы.

Самостоятельная работа организована в соответствие с технологией проблемного обучения и предполагает следующие формы активности:

- самостоятельная проработка учебно-проблемных задач, выполняемая с привлечением основной и дополнительной литературы;
- поиск научной информации в открытых источниках с целью анализа и выявления ключевых особенностей.

Основные аспекты применяемой технологии проблемного обучения:

постановка проблемных задач отвечает целям освоения дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» и формирует необходимые знания, умения и навыки;

- решаемые проблемные задачи стимулируют познавательную деятельность и научно-исследовательскую активность аспирантов.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы

обучающихся приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Для текущего контроля на занятиях используется групповое обсуждение элементов методологического аппарата аспирантов, решение кейс-задач, анализ применения различных методов исследования.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена. Критерии оценки:

«отлично» соответствует повышенному уровню освоения, обучающийся демонстрирует все планируемые результаты обучения, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«хорошо» соответствует базовому уровню освоения, аспирант демонстрирует все знания и умения, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«удовлетворительно» соответствует пороговому уровню освоения, аспирант демонстрирует все знания, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«не удовлетворительно» соответствует уровню освоения ниже порогового, аспирант демонстрирует фрагментарные знания, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы.

Полностью фонд оценочных средств представлен в приложении 2

Оценочные средства для проведения входного, текущего контроля, оценивания промежуточных и окончательных результатов освоения дисциплины: научные рефераты, матрица данных и анализ статей и их написание и пр.

Форма проведения экзамена (зачета): письменная, устная, смешанная, использование рейтинговой оценки, накопительной оценки.

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)» Программа кандидатского экзамена – Приложение 3.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова; общ.ред. О. П. Панфилова. - Москва: Владос-Пресс, 2010. - 389 с.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 906839-18-3. – Текст: электронный.

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 . – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978- 5-906839-23-7. – Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - Москва: Советский спорт, 2000. - 240 с.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 906839-42-8. – Текст: электронный.

3. Махов, А. С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование [Электронный ресурс]: монография / А. С. Махов. - Москва: РУДН, 2011. - 196 с.:

ил. - ISBN 978-5-209-04189-4 . – Режим доступа: http://rucont.ru/efd/146390?cldren=0

4. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1669-4. – Текст: электронный.

5. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей: сборник научных трудов / ред. А. И. Навойчик, А. И. Шпаков, А. М. Полещук; науч. ред. В. А. Барков. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 122 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304. – ISBN 978-5-4458-2201-1. – DOI 10.23681/135304. – Текст: электронный.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2005. - 448 с.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов. Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2005. – 292 с.

8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2007. - 296 с.

9. Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура участников образовательного процесса: материалы всероссийской научной конференции / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Шуйский государственный педагогический университет", ФЦП "Научные и научно-педагогические кадры инновационной России" на 2009-2013 годы; отв. ред. М. А. Правдов. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 187 с.

10. Фокина, И. В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Фокина; Кемеровский государственный университет, Кафедра теоретических основ физической культуры. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437465 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 8353-1719-6. – Текст: электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Britannica - www.britannica.com
2. Википедия - свободная энциклопедия http://ru.wikipedia.orq/wiki -
3. Всемирная электронная база данных научных изданий http://www.sciencedirect.com/
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
5. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
6. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная электронная Библиотека eLIBRARY.RU (ООО «Интра- Центр+») https://elibrary.ru (Лицензионное соглашение №507 от 23.05.2002)
2. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/
3. Электронная библиотека полнотекстовых документов Шуйского филиала ИвГУ (Договор № ДС-101 от 30 января 2019 г. о создании Электронной библиотеки полнотекстовых документов ШФ ИвГУ)

4. Коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (Контракт №410 от 14.11.2018 г. с 07 декабря 2018 года по 06 декабря 2019 года)
5. Сайт ВАК Министерства Образования и науки РФ http://vak.ed.gov.ru/ru/results/
6. Сайт для аспирантов http://www.aspirantura.spb.ru/
7. Сайт Министерства образования и науки РФ http://www.mon.gov.ru
8. Справочная правовая систем Гарант
9. Справочная правовая система КонсультантПлюс
10. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
11. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
12. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
13. Электронный каталог НБ ИвГУhttp://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
14. Электронный каталог НБ ИвГУhttp://lib.ivanovo.ac.ru/

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс Руконт - https://rucont.ru/default.aspx
3. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
4. Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

– для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

– для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: (демонстрационные устройства, электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио- визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Правдов М.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «31» марта 2022 г., протокол №8.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «26» января 2024 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 9 от «26» марта 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «25» февраля 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

Методические указания
для обучающихся по освоению дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень высшего образования:	Подготовка кадров высшей квалификации
Научная специальность:	5.8.4.Физическая культура и профессиональная физическая подготовка
Направленность образовательной программы:	
Срок освоения образовательной программы:	3 года

Шуя

1. Методические указания к проработке лекционного материала по дисциплине

Общий план лекций включает следующие составные элементы:

Название этапа	**Содержание**	**Время, мин.**
Вступительная часть	Приветствие. Контроль посещаемости. Постановка темы, цели, основных задач.	4-7
Актуальность и основные понятия	Формулирование проблемы; основные понятия и суть изучаемого вопроса.	8-10
Основная часть	Представление материала лекции в соответствии с программой	60-65
Закрепление полученной информации	Вопрос-ответ, фронтальный опрос, разбор ошибок, допущенных при ответах	5-8
Подведение итогов	Сопоставление результатов лекции с установленной целью и намеченными задачами.	3

В рамках проведения занятий по дисциплине предполагается чтение лекций по следующим темам:

Тема 1. Введение в проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации. Системная характеристика физической культуры и профессиональной физической подготовки.

Отправные определения понятий. Вводное представление о предмете «*Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»*, его значение в профессиональном образовании и деятельности. Определение понятия «физическая культура». Различия этого понятия в «бытовой» и профессиональной трактовке. Соотношение понятий «культура» (общества, личности) и «физическая культура»; общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. Понятия, частично совпадающие и смежные с понятием «физическая культура»: «физкультурная деятельность», «физкультурное движение», «спорт»; «физическое воспитание» и «физическая подготовка»; «физическая подготовленность», «физическое развитие» (сжатый анализ и формулирование определившегося смысла этих понятий).

Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе.

Цели и задачи. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении здоровья, приобретении и сохранении достигнутого уровня физической подготовленности к жизненной практике, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Общая характеристика типичных задач, преследуемых в различных разделах и направлениях физкультурной практики (физкультурно-образовательных задач и задач по воспитанию физических и связанных с ними способностей, задач по приобретению прикладной физической подготовленности и сохранению «общей физической кондиции».

Разделы (виды и разновидности) физической культуры. Общее представление о дифференцированном формировании физической культуры в зависимости от особенностей социальных сфер ее функционирования (направленного использования ее факторов); вводные

представления об отличительных особенностях базовой, профессионально-прикладной, повседневно-бытовой, оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры, спорте как компоненте физической культуры.

Физические упражнения и другие факторы физической культуры. Рационально упорядоченное использование двигательной активности в виде физических упражнений как основной специфический компонент физической культуры. Существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и т.д.) в качестве факторов физической культуры, воздействие которых упорядочено в соответствии с принципами и правилами, выработанными в ее сфере. Многообразие физических упражнений и возможности, предоставляемые ими для воздействия на функциональные и морфофункциональные свойства организма, развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, формирование двигательных умений и навыков. Использование в качестве средств реализации задач, предусматриваемых в сфере физической культуры, общепедагогических средств и методов, гигиенических, естественно-средовых и других факторов (ознакомительный обзор).

Система физической культуры в обществе (вводные представления.) Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и ее значения в рационализации физкультурного движения.

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Тема 2. Общие и специфические функции физической культуры и профессиональной физической подготовки.

Функции физической культуры как объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять потребности личности и общества в определенном отношении. Характеристика специфических функций физической культуры - функций источника физического (физкультурного) образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, в том числе благотворного воздействия на его здоровье, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Общекультурное значение физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции. Теоретическое и практическое значение тщательного анализа и

разграничения общекультурных и специфических функций физической культуры.

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Тема 3. Виды, разновидности и структура физической культуры и профессиональной физической подготовки в обществе.

Тенденции ее современного развития. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры и профессиональной физической подготовки. Отображение в социальной структуре физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. Определяющие черты физической культуры и профессиональной физической подготовки в системах образования-воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта, отдыха и развлечения. Актуальные проблемы обеспечения прогресса физической культуры и профессиональной физической подготовки на современном этапе развития российского общества.

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Тема 4. Формы построения занятий, планирование и контроль в физической культуре и в профессиональной физической подготовке

Формы построения занятий в физической культуре и профессиональной физической подготовке. Структура занятия как относительно завершенного целостного звена процесса занятий физическими упражнениями. Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о

форме и содержании занятия как целостного звена физической культуры и профессиональной физической подготовки. Определяющая роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности профессиональной физической подготовки. Многообразие форм построения занятий в физической культуре и в профессиональной физической подготовке.

Общие черты структуры различных форм занятий в физической культуре и в профессиональной физической подготовке.

Педагогический аспект построения отдельного занятия в физической культуре и в профессиональной физической подготовке.

Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.

Планирование и контроль в физической культуре и в профессиональной физической подготовке. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса по физической культуре и профессиональной физической подготовке и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.

Планирование. Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование.

Контроль. Сущность и объекты педагогического контроля в физической культуре и в профессиональной физической подготовке. Объекты педагогического контроля: направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физической культуры и в профессиональной физической подготовке, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физической подготовки. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля физической культуре и в профессиональной физической подготовке.

Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели, учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями), их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Формы учета при текущем контроле.

Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания и физической подготовки, подлежащих поэтапному контролю. Формы учета при этапном контроле.

Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания и подготовки. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. -

ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Тема 5. Общие основы теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки. Общая характеристика физической культуры: направленность, средства, методы, принципы

Целенаправленность и основные стороны физической культуры и профессиональной физической подготовки. Физическое воспитание как важнейший процесс направленного функционирования физической культуры. Обучение двигательным действиям и воспитание (управление развитием) физических способностей - специфические стороны физического воспитания и профессиональной физической подготовки; их особенности, единство и органическая связь с другими сторонами целостного процесса воспитания. Структура процесса физической подготовки как относительно устойчивый порядок объединения всех его составляющих (компонентов, сторон, звеньев), их закономерные соотношения друг с другом и общая последовательность.

Цели и основные задачи, реализуемые в физической подготовке.

Объективная обусловленность цели и задач, реализуемых в физической подготовке, общественными потребностями, закономерностями физического развития и социального формирования индивида, коренными социальными отношениями, господствующими в конкретном обществе. Суть основных задач, решаемых в процессе физической подготовки:

– специфические задачи по оптимизации физического развития, обеспечению всестороннего развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, гарантированию на этой основе здоровья и необходимого уровня дееспособности;

– специфические образовательные задачи по обеспечению физического образования (направленного формирования специальных прикладных знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков);

– общепедагогические задачи по воспитанию личностных качеств, обеспечению в процессе физической подготовки направленного формирования сознания и поведения в соответствии с общими кардинальными установками социальной системы воспитания и профессиональной деятельности.

Средства и методы в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Специфические средства и методы физической подготовки физические упражнения как основные средства. Содержание и форма физического упражнения. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного действия, совершаемого по закономерностям физического воспитания. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров. Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения.

Техника физического упражнения. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Отдельные (пространственные, временные,

динамические и т.д.) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений; общие правила техничного выполнения их.

Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости).

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты

Нагрузка при выполнении физических упражнений. Понятие о «нагрузке» как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее «внешняя» и «внутренняя» стороны, объем и интенсивность.

Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха, соблюдаемых по ходу занятия и между занятиями в процессе физической подготовки.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения.

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Общепедагогические, гигиенические и другие средства и методы в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Методы речевого (словесного) воздействия. Многообразные формы и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Общепедагогические словесные методы и их модификации, используемые в ходе занятий физическими упражнениями.

Средства и методы обеспечения наглядности. Непосредственная и опосредованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Принципы, регламентирующие деятельность по физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Система общих принципов, направляющих деятельность по физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Первостепенное значение во всех сферах воспитания коренных социальных принципов деятельности по направленному формированию и развитию человека в обществе. Необходимость руководствоваться в сфере физического воспитания общепедагогическими (в том числе общедидактическими) принципами. Основные правила, направления и пути реализации в физической культуре и профессиональной физической подготовке принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Специальные принципы построения физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений общей физической подготовки и профессиональной физической подготовки. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной

деятельности занимающихся и т.д.).

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Тема 6. Физическая культура и физическая подготовка в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Физическая культура в системе дошкольного возраста. Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах. Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Тема 7. Физическая культура в системе физической культуры детей школьного возраста и молодежи. Роль физического физической культуры и связанных с ней форм направленного использования в системе общего и специального среднего образования. Социальные условия, определяющие направленность и формы осуществления физической

культуры и профессиональной физической подготовки детей и молодежи. Особенности задач, решаемых в процессе физической культуры и профессиональной физической подготовки, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Система нормативов, действующих в физической культуре и профессиональной физической подготовке. Программное содержание и определяющие черты методики физической культуры и профессиональной физической подготовки. Основы содержания программ, регламентирующих физическую культуру и профессиональную физическую подготовку; различия и состав средств, зависящие от избираемых форм общего, специального образования и профессиональной деятельности. Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития.

Физическая культура и профессиональная физическая подготовка *в средних учебных заведениях разного типа.* Физическая культура в общеобразовательной школе.

Общий курс физической культуры и профессиональной физической подготовки по учебному плану школы. Программное содержание классно-урочных форм занятий по физической культуре в школе. Система школьных уроков физической культуры; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т.д.). Правила и условия оптимального построения системы уроков физической культуры и профессиональной физической подготовки в рамках учебного года и его четвертей. Особенности содержания и методики уроков физической культуры, проводимых с учащимися, отнесенными к различным медицинским группам.

Дополнительные (внеклассные) формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе. Основы методики вводной гимнастики до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминуток», физкультурно-рекреативных занятий во время больших перемен, «физкультурного часа» в режиме продленного дня. Основы методики внеклассных секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке в школе.

Физическая культура в системе НПО и средних специальных учебных заведениях. Особенности обязательного курса физической культуры и профессиональной физической подготовки, техникумах и других средних специальных учебных заведениях (особенности решаемых задач, содержания, построения). Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся этих заведений. Дополнительные формы направленного использования факторов физической культуры в режиме учебного года, в период производственной практики и в системе общей организации воспитательного процесса в средних специальных учебных заведениях. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста. Основные научно-методические требования по направленному использованию факторов физической культуры в режиме повседневной жизни детей и молодежи школьного возраста (в условиях семьи, коммунальных регионов, общежития), в дни отдыха и в каникулярное время (в том числе в физкультурно-оздоровительных лагерях, детско-молодежных внешкольных организациях и учреждениях) в целях воспитания, оздоровления, организации полезного досуга. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка *в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.* Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физической культуры и профессиональной физической подготовки. Типовое содержание программы.

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. -

ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Тема 8. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.

Значение и задачи направленного использования факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности. Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Физическая культура как неотъемлемый компонент оптимального образа жизни трудящихся. *Основные направления и формы.* Физическая культура в системе рациональной организации труда (производственная физическая культура). Повседневно-бытовые формы использования факторов физической культуры. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся; основы методики повседневной гигиенической гимнастики, занятий оздоровительным бегом и другими упражнениями оздоровительно-гигиенического характера. Рекреативно-оздоровительные формы использования факторов физической культуры. Прикладная физическая подготовка программно-нормативного характера. *Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.* Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Методические основы, особенности построения системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные, рекреативные и другие формы использования ее факторов.

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.

5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Тема 9. Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины.

Рекомендуемая литература

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с.
3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. - Москва : Физическая культура, 2008. - 256 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.
5. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф.Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

2. Методические указания по подготовке к занятиям семинарского типа

2.1. Планы и (или) методические рекомендации к практическим занятиям

В рамках проведения занятий по дисциплине предполагается организация следующих семинарских занятий:

1. Характеристика физической культуры и профессиональной физической подготовки
2. Общие и специфические функции физической культуры и профессиональной физической подготовки
3. Виды, разновидности и структура физической культуры и профессиональной физической подготовки в обществе
4. Формы построения занятий, планирование и контроль в физической культуре и в профессиональной физической подготовке
5. Общие основы теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки. Общая характеристика физической культуры: направленность, средства, методы, принципы
6. Физическая культура и физическая подготовка в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.
7. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся

3. Методические указания по выполнению других видов самостоятельной работы по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

- повторение материала с использованием конспектов лекций;
- выполнение заданий, из которых складывается портфолио студента, включающее обязательные и дополнительные (определяемые студентами совместно с преподавателем) материалы.

Задание: выполнить практическое задание по разработке программ по физической подготовки с лицами разного возраста и профессиональной деятельности.

выполнить практическое задание по разработке методики физической подготовки лиц разного возраста и профессиональной деятельности.

выполнить практическое задание по разработке комплекса упражнений по развитию физических качеств лиц разного возраста и профессиональной деятельности.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

1. Характеристика физической культуры и профессиональной физической подготовки. Определение понятий.
2. Разделы (виды и разновидности) профессиональной физической подготовки.
3. Общее представление о базовой, профессионально-прикладной, повседневно-бытовой, оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры, спорте как компоненте физической культуры.
4. Физические упражнения и другие факторы физической культуры. Существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и т.д.).
5. Многообразие физических упражнений и возможности, предоставляемые ими для воздействия на функциональные и морфофункциональные свойства организма, развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, формирование двигательных умений и навыков.
6. Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе.
7. Общие и специфические функции физической культуры и профессиональной физической подготовки.
8. Виды, разновидности и структура физической культуры и профессиональной физической подготовки в обществе.
9. Определяющие черты физической культуры и профессиональной физической подготовки в системах образования-воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта, отдыха и развлечения. Актуальные проблемы обеспечения прогресса физической культуры и профессиональной физической подготовки на современном этапе развития российского общества.
10. Формы построения занятий, планирование и контроль в физической культуре и в профессиональной физической подготовке
11. Общие черты структуры различных форм занятий в физической культуре и в профессиональной физической подготовке.
12. Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.
13. Планирование и контроль в физической культуре и в профессиональной физической подготовке. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса по физической культуре и профессиональной физической подготовке и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.
14. Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров,

связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование.

15. Контроль. Сущность и объекты педагогического контроля в физической культуре и в профессиональной физической подготовке. Объекты педагогического контроля: направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физической культуры и в профессиональной физической подготовке, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физической подготовки.

16. Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели, учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями), их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Формы учета при текущем контроле.

17. Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания и физической подготовки, подлежащих поэтапному контролю. Формы учета при этапном контроле.

18. Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания и подготовки. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.

19. Общие основы теории и методики физической культуры и профессиональной физической подготовки. Общая характеристика физической культуры: направленность, средства, методы, принципы.

20. Целенаправленность и основные стороны физической культуры и профессиональной физической подготовки. Физическое воспитание как важнейший процесс направленного функционирования физической культуры.

21. Обучение двигательным действиям и воспитание (управление развитием) физических способностей - специфические стороны физического воспитания и профессиональной физической подготовки; их особенности, единство и органическая связь с другими сторонами целостного процесса воспитания.

22. Структура процесса физической подготовки как относительно устойчивый порядок объединения всех его составляющих (компонентов, сторон, звеньев), их закономерные соотношения друг с другом и общая последовательность.

23. Цели и основные задачи, реализуемые в физической подготовке.

24. Объективная обусловленность цели и задач, реализуемых в физической подготовке, общественными потребностями, закономерностями физического развития и социального формирования индивида, коренными социальными отношениями, господствующими в конкретном обществе.

25. Суть основных задач, решаемых в процессе физической подготовки: специфические задачи; специфические образовательные; общепедагогические.

26. Средства и методы в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

27. Техника физического упражнения. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения».

28. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты

29. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

30. Общепедагогические, гигиенические и другие средства и методы в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

31. Принципы, регламентирующие деятельность по физической культуре и профессиональной физической подготовке.

32. Специальные принципы построения физической культуре и профессиональной физической подготовке.

33. Физическая культура и физическая подготовка в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

34. Физическая культура в системе физической культуры детей школьного возраста и молодежи.

35. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка в средних учебных заведениях разного типа. Физическая культура в общеобразовательной школе.

36. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.

4. Примеры контрольных заданий (оценочных средств), используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Оценочные средства.

Фонд оценочных средств включает: эссе, контрольные работы, доклады с презентациями, полимнение, презентация, библиографический список, таблица, тестовые задания.

4.1.1. Оценочное средство – эссе.

Критерии оценивания по оценочному средству:

– Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы.

– Раскрытие проблемы с корректным использованием понятий в контексте ответа на вопрос эссе.

– Логичное изложение материала.

4.1.2. Оценочное средство – доклад и презентация.

Критерии оценивания по оценочному средству:

– Умение проводить анализ информации, данных различных источников, обобщать сведения.

– Раскрытие проблемы на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий.

– Логичное изложение материала.

– Демонстрация владения современными информационно-коммуникационными технологиями.

– Соответствие содержания доклада и информации в презентации.

4.1.3. Оценочное средство – контрольная работа.

Критерии оценивания по оценочному средству:

– Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий.

– Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему.

– Логичное изложение материала.

4.1.4. Оценочное средство – полимнение.

Критерии оценивания по оценочному средству

– Для составления полимнения выбрано основное понятие в соответствии с темой исследования.

– Для составления полимнения использованы труды ведущих ученых в донной области знания.

– Сделаны выводы и раскрыта позиция аспиранта в отношении данного понятия и его трактовки в диссертации.

4.1.5. Оценочное средство – презентация.

Критерии оценивания по оценочному средству:

– Отражает достигнутый уровень изучения проблемы.

– Наличие выводов / заключения.

– Соответствие требованиям оформления.

4.1.6. Оценочное средство – составление библиографического списка.

Критерии оценивания по оценочному средству:

– Количество источников (не менее 10).

– Соответствие источников исследуемой проблеме, теме, адекватность предлагаемой выборки источников.

– Глубина анализа источников.

– Соответствие требованиям оформления.

2.1.7. Оценочное средство – таблица.

Критерии оценивания по оценочному средству

– Оформлены все компоненты категориального аппарата диссертации.

– Компоненты соотнесены между собой.

4.2. Контрольно-измерительные материалы

4.2.1. Примерные вопросы для самостоятельной работы

Основные положения теории физической культуры. Становление понятия «система». Общая теория систем. Теория функциональной системы П.К. Анохина. Педагогическая система, структурные элементы и их характеристика. Педагогическая система спортивной подготовки, её составляющие. Спортивная деятельность

Краткий экскурс в историю развития научных идей, концепций физической культуры. Основные термины и понятия физической культуры и физического развития и воспитания.

Понятие методологии в физической культуре. Системный подход к организации и программированию тренировочного процесса. Современные системы спортивной подготовки. Общая теория деятельности, спортивная деятельность.

Основы научной организации управления и менеджмента в системе физической культуры.

Понятие ФГОС, образовательные результаты, условия реализации образовательных программ в области физической культуры, физической подготовки и спорта. Федеральные государственные требования к минимуму содержания предпрофессиональных и профессиональных программ в области физической культуры и спорта. Федеральные государственные требования к структуре предпрофессиональных и профессиональных программ. Федеральные государственные требования к условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Основные современные концепции физического воспитания и их реализация в практике современного образования. Анализ проблемы формирования знаний как ведущего компонента содержания общего и предпрофессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Методические основы формирования специальных знаний, характерные для традиционной практики и учебной работы по физической культуре в общеобразовательной и спортивной школах. Критический анализ существующих методических подходов к

формированию специальных физкультурных знаний. Освоение знаний в области физической культуры и спорта в процессе учебной и спортивной деятельности

Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов.

Факторы, условия и закономерности направленного двигательного развития и совершенствования людей, входящих в различные социальнодемографические группы

Психолого-педагогические основы индивидуального подхода в процессе физического воспитания. Понятие формирования личности и современные средства формирования личностных качеств в физической культуре и спорте.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного и тренировочных процессов в физической культуре и профессиональной физической подготовке.

Мотивы и мотивация, структура мотива как интегрального образования. Мотивы занятий физической культурой. Мотивы занятий спортом. Мотивы спортивной профессиональной деятельности. Роль спортивно-познавательного мотива в эффективности физкультурной и спортивной деятельности. Формирование мотива учебной деятельности на уроках физической культуры. мотива спортивной деятельности в процессе спортивной подготовки. Методы выявления мотивов занятий физической культурой и спортом. Базовые межличностные потребности.

Самоактуализация и эффективность тренерской деятельности. Конфликты и способы их разрешения, как провести беседу с учеником. Навыки конструктивного общения.

Основные современные концепции профессиональной подготовки. Основы методики профессиональной подготовки спортсменов. Методология научных исследований в профессиональной подготовке.

Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков представителей различных профессий. Психология творческой деятельности. Воображение как творческий процесс. Развитие творческого потенциала на занятиях по физической культуре у старших дошкольников, учащихся школ. Развитие творческого потенциала в процессе спортивной подготовки. Учебная деятельность, спортивная деятельность, возможности их сочетания в процессе спортивной подготовки. Основные подходы к предпрофессиональной подготовке в учреждениях дополнительного образования. Программа предпрофессиональной подготовки одарённых детей.

Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования. Современные формы, методы и средства оздоровительной физической культуры для различных возрастных групп. Современные технологии оздоровительной физической культуры и мониторинг здоровья. Здоровьесберегающие технологии в образовании РФ. Современные формы, методы и средства адаптивной физической культуры для различных возрастных и нозологических групп. Современные технологии адаптивный физической культуры и мониторинг здоровья.

4.2.2. Тест по дисциплине

Задания с одним вариантом ответа:

1. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:
   а. воспитанием;
   б. техникой воспитания;

в. технологией воспитательной деятельности;
г. воспитательными приемами.

2. Основу методов воспитания составляют:
   а. средства и приемы воспитания;
   б. убеждение и наглядный пример;
   в. тактика и техника воспитания;
   г. правила воспитания.

3. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:
   а. уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
   б. урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
   в. занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
   г. образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

Задания с открытыми вопросами:

4. Заполните таблицу «Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания».

ЗАДАЧИ	**СРЕДСТВА**	**МЕТОДЫ**

Задание на сопоставление:

5. Поставьте в соответствие термин и определение

Термин	Определение
А. Физическая подготовка в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
Б. Физическая подготовка в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
В. Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
Г. Я-концепция	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
Д. Средства физической подготовки	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
Е. Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

4.2.3. Темы эссе

1. Профессиональное мастерство специалистов по физической культуре и спорту.
2. Какими знаниями и умениями должен обладать тренер, учитель для ведения эффективной работы?
3. Каким я буду тренером?

4.2.4. Темы докладов и презентаций по возрастным аспектам физической культуры

1. Физическое воспитание детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
7. Физическое воспитание в семье.
8. Физическое воспитание в системе внешкольных учреждений.
9. Физическое воспитание студентов.
10. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
11. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Относительно каждой темы необходимо раскрыть:

- задачи физического воспитания в данном возрасте;
- требования, предъявляемые к физическому развитию в данном возрасте, к формированию знаний, умений и навыков, к участию представителей конкретного возрастного контингента в спортивно-массовой работе и т.д.;
- средства физического воспитания в данном возрасте;
- формы занятий, применяемые на данном этапе;
- объем физкультурно-спортивной деятельности.

2.2.5. Примеры контрольных работ

Принципы физического воспитания

1. Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности занимающихся (принцип сознательности).
2. Принцип возрастающей нагрузки.
3. Принцип непрерывности (круглогодичности).
4. Принцип систематичности.
5. Принцип цикличности.

Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании, спортивная тренировка как многолетний процесс

1. Спортивная тренировка.
2. Двигательный навык.
3. Вторая стадия образования двигательного навыка.
4. Закон отсутствия предела в формировании двигательного навыка.
5. Этап спортивного совершенствования.
6. Этап начального разучивания двигательного действия.
7. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

Средства, методы и основы методики развития выносливости

1. Определение «выносливость».
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Существующие формы проявления выносливости.
4. Сенситивные периоды развития выносливости.
5. Закон нивелирования, примеры.
6. Число повторений как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
7. Метод повторного интервального упражнения.

Средства, методы и основы методики развития координационных способностей

1. Понятие «координационные способности».
2. Сенситивные периоды развития координации.
3. Факторы проявления координационных способностей.
4. Эффективность упражнений не развитие координационных способностей.
5. Метод стандартно-повторного упражнения, примеры.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

Полимнение

1. Физическая подготовка детей раннего возраста.
2. Физическая подготовка детей дошкольного возраста.
3. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста.
4. Физическая подготовка детей среднего школьного возраста.
5. Физическая подготовка детей старшего школьного возраста.
6. Физическая подготовка детей с ослабленным здоровьем.
7. Физическая подготовка в семье.
8. Физическая подготовка в системе внешкольных учреждений.
9. Физическая подготовка студентов.
10. Физическая подготовка в период трудовой деятельности.
11. Физическая подготовка в пожилом и старшем возрасте.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Библиографический список

1. По теме диссертационного исследования
2. По изучаемым разделам дисциплины

4.2.6. Таблицы

1. Образовательные результаты и условия реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.
3. Федеральные государственные требования к структуре предпрофессиональных программ.
4. Федеральные государственные требования к условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
5. Основные современные концепции физического воспитания и их реализация в практике современного образования.

6. Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов.

7. Факторы, условия и закономерности направленного двигательного развития и совершенствования людей, входящих в различные социальнодемографические группы

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: *Правдов М.А.*, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор.