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
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Уровень высшего образования:	Подготовка кадров высшей квалификации
Научная специальность:	5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
Направленность образовательной программы:	
Срок освоения образовательной программы и форма обучения:	3 года

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Методика физической подготовки инвалидов и лиц с ОВЗ к выполнению нормативов ВФСК ГТО» является: освоение аспирантами системы научно-практических знаний умений и навыков в области физической подготовки лиц с ОВЗ разного возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Методика физической подготовки инвалидов и лиц с ОВЗ к выполнению нормативов ВФСК ГТО» относится к факультативным дисциплинам по выбору образовательного компонента ОП 2.1.4.2(Ф).

Для освоения дисциплины «Методика физической подготовки инвалидов и лиц с ОВЗ к выполнению нормативов ВФСК ГТО» 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; знает этические нормы организации выполнения исследовательского проекта и отчета по его результатам; имеет представление о характере 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 систематизировать и выстраивать профессиональную деятельность 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:

– современные методы диагностики физической подготовленности лиц с ОВЗ; методы оценки освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей; методы оценки физической подготовленности;

– методологические и методические основы научно-исследовательской деятельности в области современного состояния и развития физической подготовки лиц с ОВЗ.

Уметь:

– применять на практике современные методы диагностики физической подготовленности в соответствии с требованиями ВФСК ГТО к лицам с ОВЗ, степени освоения ими двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей,

– 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 подготовки лиц с ОВЗ.

Владеть:

– навыками выстраивать научно-исследовательскую и педагогическую деятельность на основе применения базы современных методов диагностики физической подготовленности лиц с ОВЗ, степени освоения им двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей; навыками отслеживать изменения и достижения, занимающихся адаптивной физической культурой; навыками учитывать особенности лиц, с которыми связана процедура диагностики.

– навыками систематизировать и выстраивать профессиональную деятельность на основе учета современных научных данных в области теории и методики адаптивной физической подготовки к выполнению норм комплекса ГТО лицами с ОВЗ.

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 адаптивного обучения и воспитания, обучающихся с учетом их заболевания; особенности современного адаптивного 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 специальных 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 с лицами с ОВЗ; особенности проектировочной деятельности преподавателя высшей школы; традиционные и интерактивные методы обучения студентов с ОВЗ 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 адаптивного физического воспитания.

– основы научного обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и формы адаптивного физического воспитания; особенности образовательного процесса, задачи воспитания и развития лиц с ОВЗ средствами физического воспитания.

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 лиц с ОВЗ 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 адаптивного физического воспитания и 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 адаптивного физического воспитания.

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 лиц с ОВЗ, 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 с ОВЗ».

– навыками систематизировать и выстраивать профессиональную деятельность на основе учета современных научных данных в области теории и методики физического воспитания.

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

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 1 зачетную единицу (36 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 процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации. Системная характеристика методики физической подготовки инвалидов и лиц с	2	1	1	2	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов

	ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов ВФСК ГТО					
2.	ВФСК ГТО – история и современность	2	2	2	6	Опорный конспект
3.	Структура, содержание нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	2	2	2	4	Опорный конспект
4.	Центры тестирования населения и их роль в подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО	2	2	2	6	Опорный конспект
5.	Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины «Методика физической подготовки лиц с ОВЗ к выполнению нормативов ВФСК ГТО»	2	1	1	2	Тест с последующим обсуждением результатов
6.	Итого за семестр:		8	8	20	Зачет

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 методики физической подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

2. ВФСК ГТО – история и современность. Исторические вехи становления нормативного комплекса ГТО в СССР. Цель и задачи комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО, содержание тестов комплекса ГТО на этапе становления и развития. Обеспечение условий по подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО. Методическое и информационное обеспечение комплекса ГТО. Обеспечение условий взаимодействия между органами исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, органами местного самоуправления, общественными организациями при организации работы по подготовке населения. Нормативно-правовые акты, регулирующие внедрение ВФСК ГТО.

3. Структура, содержание нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Методика физической подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 10 ступень.

4. Центры тестирования населения и их роль в подготовке инвалидов и лиц с

ограниченными возможностями здоровья к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Рекомендации по созданию и организации деятельности Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

5. 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 «Теория и методика физического воспитания» 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 зачета. 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 зачета: письменная, устная, смешанная, использование рейтинговой оценки, накопительной оценки.

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)» Программа зачета – 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. Самостоятельная подготовка студентов к сдаче норм в легкоатлетических видах комплекса «Готов к труду и обороне»: учебное пособие: [16+] / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Т. И. Крылова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 112 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682138. – Библиогр.: с. 101-102. – ISBN 978- 5-8149-3139-9. – Текст: электронный.

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 146 с.

Дополнительная литература:

1. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». - Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с.: ил., табл., схем. - ISBN 978-5-8265- 1375-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640

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

3. Комплекс ГТО: положение и таблицы оценки результатов по летним и зимним многоборьям. - Москва: Советский спорт, 1990. - 64 с.

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. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844. – Библиогр.: с. 263-267. – 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. 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.

8. 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.

9. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

10. 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.

11. 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 ИвГУhttp://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 https://www.gto.ru/norms#tab_special_group
6. Сайт ВАК Министерства Образования и науки РФ http://vak.ed.gov.ru/ru/results/
7. Сайт для аспирантов http://www.aspirantura.spb.ru/
8. Сайт Министерства образования и науки РФ http://www.mon.gov.ru
9. Справочная правовая систем Гарант
10. Справочная правовая система КонсультантПлюс
11. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
12. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
13. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
14. Электронный каталог НБ ИвГУhttp://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
15. 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 2026 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
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Уровень высшего образования:	Подготовка кадров высшей квалификации
Научная специальность:	5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
Направленность образовательной программы:	
Срок освоения образовательной программы:	3 года

Шуя

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

Эссе по дисциплине «Методика физической подготовки лиц разного возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО»

Темы эссе:

- Характеристика методики физической подготовки лиц разного возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- ВФСК ГТО – история и современность
- Структура, содержание тестов в структуре 1-18 ступеней комплекса ГТО и мероприятия по выполнению нормативов
- Центры тестирования населения и их роль в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО
- Методика физической подготовки дошкольников к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Методика физической подготовки школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Методика физической подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Методика физической подготовки мужчин 25-45 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Методика физической подготовки женщин 25-45 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Методика физической подготовки мужчин 46-60 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Методика физической подготовки 46-60 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Методика физической подготовки мужчин 61-70 лет и старше к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Методика физической подготовки женщин 61-70 лет и старше к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Кейс-задачи.

Кейс-задачи для раздела «Развитие физических качеств»

Задание 1. Заполните таблицу "Развитие физических качеств" (на примере избранной ступени комплекса ГТО).

Основные физические качества	Впишите упражнения для развития качества	Ступень комплекса ГТО	Пол (М или Ж)
1. Сила			
2. Ловкость			
3. Быстрота			
4. Выносливость			
5. Гибкость			

Задание 2. Заполните таблицу «Средства подготовки к выполнению прикладных видов испытаний комплекса ГТО» (на примере одной из ступени комплекса ГТО).

Прикладные виды испытаний комплекса ГТО	Впишите подготовительные и подводящие упражнения для подготовки	Ступень комплекса ГТО	Пол (М или Ж)

1. Плавание			
2. Лыжные гонки			
3. Метание спортивного снаряда			
4. Туризм			
5. Стрельба			

Кейс-задачи для раздела «Содержание, направленность и методика развития выносливости, силовых, скоростных, координационных качеств, их взаимовлияние и взаимодействие».

Кейс-задача 1.

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Задание. Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

Кейс-задача 2.

В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменно-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменно-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Кейс-задача 3.

1. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____

2. Укажите основные задачи развития силовых способностей:

1) _____
2) _____
3) _____

Кейс-задача 4.

Обосновать выбор контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения

Для оценки простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

Кейс-задача 5.

Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

Темы коллоквиумов

1. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности подготовки к выполнению норм ГТО.
2. Социально-педагогическое значение комплекса ВФСК ГТО для населения России.
3. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов через призму нормативных требований комплекса ГТО.
4. Проблематика исследования физической подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО в высших учебных заведениях.
5. Физическая подготовка людей молодого и зрелого возраста к выполнению норм комплекса ГТО.
6. Физическая подготовка в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий в процессе подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.
7. Физические упражнения как средства физической подготовки.
8. Методы строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям, включенных в программу нормативного комплекса ГТО.
9. Техника физических упражнений и состав техники двигательных действий, включенных в программу нормативного комплекса ГТО.
10. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые для физической подготовки.
11. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики двигательных действий, включенных в программу нормативного комплекса ГТО.
12. Соревновательный метод и методы наглядности и аппаратурно-методического обеспечения.
13. Игровой метод и методы речевого воздействия в процессе подготовки лиц разного возраста к выполнению норм комплекса ГТО.
14. Методы комплексного использования физических упражнений.
15. Методика развития силы у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО.

16. Методика развития ловкости у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО.

17. Методика развития быстроты у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО.

18. Методика развития выносливости у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО.

19. Методика развития гибкости у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО.

Реферат.

Написание аспирантами рефератов способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых за время обучения, и применению этих знаний к комплексному решению конкретной задачи в соответствии с требованиями квалификационной характеристики специалиста.

Для написания реферата аспирант должен выбрать одну из тем, приведенных в списке.

Структура реферата состоит из следующих частей:

1. Содержание.
2. Введение (обоснование выбора темы, степень ее изученности, цели, задачи, краткая характеристика литературы).
3. Основной текст.
4. Заключение (итоги исследования).
5. Список использованной литературы.

Написание реферата предполагает самостоятельное прочтение необходимой литературы и подробный анализ полученной из нее информации по выбранной проблематике. Важным фактором при оценке качества выполненной реферативной работы является умение ее автора оперировать в изложении материала ссылками на соответствующие положения в учебной и научной литературе.

Содержание рефератов должно быть увязано с целями соответствующих учебных дисциплин, а объём – с бюджетом времени самостоятельной работы аспиранта.

Примерная тематика рефератов по дисциплине.

1. Комплекс ВФСК ГТО – программно-нормативная основа системы физического воспитания в России.
2. Проблематика теории и методики физической подготовки лиц разного возраста к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).
3. Проблематика теории и методики развития физических качеств у лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).
4. Современные проблемы в разработке структуры и содержания методики физической подготовки лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).
5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в разработке методик физической подготовки лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).
6. Система физической культуры в России – понятие о системе физической подготовки и ее структуре лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).
7. Социальные функции ВФСК ГТО.
8. Интеграция спорта, культуры и образования через призму ВФСК ГТО.
9. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности занимающихся подготовкой к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО.

10. Средства, методы и формы занятий физической подготовкой в решении задач социальной интеграции лиц с проблемами (дети с девиантным поведением, «трудные подростки»).
11. Психологическая структура педагогической деятельности специалиста по физической культуре по подготовке лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).
12. Спортивно-ориентированная физическая подготовка лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).
13. Социально-биологические резервы человека и технологии спортивной подготовки.
14. Пути оптимизации содержания физической подготовки детей и учащейся молодежи по подготовке к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО.
15. Тенденции развития инновационных процессов в области массового спота в России.
16. Здоровый образ жизни и ВФСК ГТО.
17. Комплекс ГТО в системе образования и воспитания подрастающего поколения.
18. Основы воспитания физических качеств (на примере одного из перечисленных качеств: сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).
19. Научно-методические основы специализированных занятий физической подготовкой в школьном возрасте.

Требования к оформлению реферата:

1. Объем: 12-16 страниц. В рекомендуемый объём работы не входят титульный лист, план, список литературы и приложения.
2. Шрифт – Times New Roman.
3. Размер шрифта – 14.
4. Выравнивание текста – по ширине, кроме титульного листа.
5. Междустрочный интервал – 1,5.
6. Отступ: 1,25 см.
7. Параметры страницы: размер – А4, поля: сверху, снизу – 2 см, справа – 1,5 см, слева – 2,5 см.
8. Структура реферата:
   - Титульный лист
   - План
   - Основной текст реферата
   - Список литературы (не менее 5 источников)
   - Приложение (не обязательно)

РЕФЕРАТ

(ТЕМА РЕФЕРАТА)

Выполнил(а):
аспирант(ка) _____курса
очного отделения
Ф.И.О. (полностью)
Проверил: должность
ФИО.

Шуя - 202_

Критерии оценок знаний аспирантов

Критерии, по которым комплексно оценивается работа аспирантов в процессе изучения спецкурса и ответа на зачете:

- полнота и глубина изучения и представления основных вопросов и проблем;
- выполнение заданий по самостоятельной работе аспирантов;
- содержательность (верное, четкое и достаточно полное изложение идей, понятий, фактов и т. д.);
- логика и аргументированность изложения;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение использовать профессиональную лексику и терминологию;
- понятийный аппарат;
- культура речи

На зачете оценивается как содержание, так и форма изложения ответа.

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности подготовки к выполнению норм ГТО.
2. Социально-педагогическое значение комплекса ВФСК ГТО для населения России.
3. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов через призму нормативных требований комплекса ГТО.
4. Проблематика исследования физической подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО в высших учебных заведениях.
5. Физическая подготовка людей молодого и зрелого возраста к выполнению норм комплекса ГТО.
6. Физическая подготовка в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий в процессе подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.
7. Физические упражнения как средства физической подготовки.
8. Методы строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям, включенных в программу нормативного комплекса ГТО.
9. Техника физических упражнений и состав техники двигательных действий, включенных в программу нормативного комплекса ГТО.
10. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые для физической подготовки.
11. Пространственные, временные и пространственно-временные характеристики двигательных действий, включенных в программу нормативного комплекса ГТО.
12. Соревновательный метод и методы наглядности и аппаратурно-методического обеспечения.
13. Игровой метод и методы речевого воздействия в процессе подготовки лиц разного возраста к выполнению норм комплекса ГТО.
14. Методы комплексного использования физических упражнений.
15. Методика развития силы у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО
16. Методика развития ловкости у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО
17. Методика развития быстроты у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО
18. Методика развития выносливости у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО

19. Методика развития гибкости у лиц разного возраста и пола для выполнения норм комплекса ГТО.

20. Комплекс ВФСК ГТО – программно-нормативная основа системы физического воспитания в России.

21. Проблематика теории и методики физической подготовки лиц разного возраста к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).

22. Проблематика теории и методики развития физических качеств у лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).

23. Современные проблемы в разработке структуры и содержания методики физической подготовки лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).

24. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в разработке методик физической подготовки лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).

25. Система физической культуры в России – понятие о системе физической подготовки и ее структуре лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).

26. Социальные функции ВФСК ГТО.

27. Интеграция спорта, культуры и образования через призму ВФСК ГТО

28. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности занимающихся подготовкой к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО.

29. Средства, методы и формы занятий физической подготовкой в решении задач социальной интеграции лиц с проблемами (дети с девиантным поведением, «трудные подростки»).

30. Психологическая структура педагогической деятельности специалиста по физической культуре по подготовке лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).

31. Спортивно-ориентированная физическая подготовка лиц разного возраста и пола к выполнению норм комплекса ГТО (по материалам исследований).

32. Социально-биологические резервы человека и технологии спортивной подготовки.

33. Пути оптимизации содержания физической подготовки детей и учащейся молодежи по подготовке к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО.

34. Тенденции развития инновационных процессов в области массового спота в России.

35. Здоровый образ жизни и ВФСК ГТО.

36. Комплекс ГТО в системе образования и воспитания подрастающего поколения.

37. Основы воспитания физических качеств (на примере одного из перечисленных качеств: сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).

38. Научно-методические основы специализированных занятий физической подготовкой в школьном возрасте.

Критерии формирования зачетной оценки

Зачет с оценкой имеет своей целью проверить и оценить уровень полученных аспирантами знаний и умение применять их к решению практических задач, овладение практическими навыками и умениями в объеме требований учебной программы, а также качество и объем индивидуальной работы аспирантов.

Зачет принимает преподаватель, ведущий лекционные занятия по данной дисциплине. Зачет проводится в объеме рабочей программы по билетам. При проведении зачета в каждый билет включаются два теоретических вопроса. Билетов должно быть на 20% больше числа

аспирантов в учебной группе. Предварительное ознакомление аспирантов с билетами не разрешается. Кроме указанных в билете вопросов преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы с целью уточнения объема знаний аспирантов и оценки качества усвоения теоретического материала и практических навыков и умений.

Оценка «зачтено» ставится, если аспирант в полном объёме ответил на поставленные вопросы.

Зачет проводится в учебной аудитории. Аспиранты, не сдавшие зачет, сдают его повторно в соответствии с графиком, разработанным отделом подготовки научно-педагогических кадров.

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