

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 07:29:18  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
"Сургутский государственный университет"**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-методической работе

Е.В.Коновалова  
16 июня 2022 г., протокол УМС №6

**Физическая культура и профессиональная  
физическая подготовка  
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**  
Шифр и наименование научной специальности 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 144 Вид контроля: **экзамен**  
в том числе:  
аудиторные занятия 48  
самостоятельная работа 60  
часов на контроль 36

**Распределение часов дисциплины**

Курс	3	
	уп	рп
Вид занятий	уп	рп
Лекции	16	16
Практические	32	32
Итого ауд.	48	48
Контактная работа	48	48
Сам. работа	60	60
Часы на контроль	36	36
Итого	144	144

Программу составил(и):

*канд.пед. наук, профессор Обухов С.М.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГТ:

Приказ Минобрнауки России от 20.10.2021 г. №951 "Об утверждении федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов)".

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 27.04.2022 г. № 11

Заведующий кафедрой *д-р пед. наук, доцент Пешкова Н.В.*

Председатель УМС (УС) института гуманитарного образования и спорта

*канд.филол. наук, доцент Гришенкова Т.Ф.*

Протокол от 03.05.2022 г. № 5

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Цель изучения дисциплины - сформировать высокий уровень знаний аспирантов в области методологии и общих закономерностей развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры и профессиональной спортивной подготовки; двигательного развития и обучения человека физическим упражнениям на различных этапах онтогенеза; содержания, методов и технологии профессионально-прикладной физической подготовки.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины аспирант должен иметь глубокие фундаментальные знания и умения в области физической культуры.
2.1.2	Предшествующими для изучения дисциплины являются:
2.1.3	результаты освоения дисциплин, направленных на подготовку к сдаче кандидатских экзаменов, «История и философия науки», «Иностранный язык», факультативных дисциплин "Проектирование и моделирование эксперимента в области физической культуры и спорта", "Экспериментальные методы исследования в области физической культуры и спорта, математико-статистическая обработка и анализ данных";
	результаты научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку диссертации к защите;
	результаты научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку публикаций;
	результаты прохождения научно-исследовательской практики.
2.2	<b>Последующими к изучению дисциплины являются знания, умения и навыки, используемые аспирантами:</b>
2.2.1	в научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку диссертации к защите;
	в научной (научно-исследовательской) деятельности аспирантов, направленной на подготовку публикаций;
	при прохождении итоговой аттестации.

### **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основы применения современных средств, методов, технологии в области физкультурного образования
3.1.2	основы анализа и оценки информации составления программы для решения задач повышения эффективности обучения
3.1.3	основы использования новейших достижений методики образования в профессиональной деятельности
3.1.4	основы программирования образования в профессиональной деятельности для различных сфер деятельности с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния контингента
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	применять современные средства, методы, технологии в области физкультурного образования
3.2.2	на основе анализа и оценки информации составлять программы для решения задач повышения эффективности обучения
3.2.3	использовать новейшие достижения методики образования в профессиональной деятельности
3.2.4	составлять программы образования в профессиональной деятельности с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	применением анализа и оценки информации для составления программы для решения задач повышения эффективности обучения
3.3.2	навыками использования новейших достижений методики обучения в профессиональной деятельности
3.3.3	навыками составления программы образования в профессиональной деятельности с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния в практической деятельности.

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>					
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Литература</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 1. Физическая культура</b>				

1.1	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Лек/	3	2	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Э1 Э2 Э3	
1.2	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Пр/	3	4	Л1.5	
1.3	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Ср/	3	6	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Э1 Э2 Э3	
1.4	Теория и методика обучения двигательным действиям человека. Закономерности управления и обучения движениям человека /Лек/	3	2	Л1.2 Л1.3 Л2.1 Э1 Э3	
1.5	Теория и методика обучения двигательным действиям человека. Закономерности управления и обучения движениям человека /Пр/	3	2	Л1.2 Л1.3 Л2.1 Э1 Э3	
1.6	Теория и методика обучения двигательным действиям человека. Закономерности управления и обучения движениям человека /Ср/	3	6	Л1.2 Л1.3 Л2.1 Э1 Э3	
1.7	Двигательное развитие человека в онтогенезе /Лек/	3	2	Л1.2 Л1.4 Л2.1 Л2.4 Э1	
1.8	Двигательное развитие человека в онтогенезе /Пр/	3	4	Л1.2 Л1.4 Л2.1 Л2.4 Э1	
1.9	Двигательное развитие человека в онтогенезе /Ср/	3	6	Л1.2 Л1.4 Л2.1 Л2.4 Э1	
1.10	Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов /Лек/	3	1	Л1.3 Л2.2 Л2.4 Э1	
1.11	Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов /Пр/	3	2	Л1.3 Л2.2 Л2.4 Э1	
1.12	Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов /Ср/	3	6	Л1.3 Л2.2 Л2.4 Э1	
1.13	Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения /Лек/	3	2	Л1.3 Л2.2 Л2.4 Э1	
1.14	Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения /Пр/	3	4	Л1.3 Л2.2 Л2.4 Э1	
1.15	Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения /Ср/	3	6	Л1.3 Л2.2 Л2.4 Э1	
1.16	Теория физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста /Лек/	3	1	Л1.3 Л2.4 Э1 Э3	
1.17	Теория физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста /Пр/	3	2	Л1.3 Л2.4 Э1 Э3	
1.18	Теория физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста /Ср/	3	6	Л1.3 Л2.4 Э1 Э3	
1.19	Теория физического воспитания в армии /Лек/	3	1	Л1.3 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	
1.20	Теория физического воспитания в армии /Пр/	3	2	Л1.3 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	
1.21	Теория физического воспитания в армии /Ср/	3	4	Л1.3 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	
1.22	Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания /Лек/	3	1	Л1.1 Л2.5 Э1	
1.23	Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания /Пр/	3	2	Л1.1 Л2.5 Э1	

1.24	Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания /Ср/	3	4	Л1.1 Л2.5 Э1	
1.25	Теории профессионально-прикладной физической подготовки /Лек/	3	1	Л1.3 Л1.5 Л2.4 Э1 Э3	
1.26	Теории профессионально-прикладной физической подготовки /Пр/	3	4	Л1.3 Л1.5 Л2.4 Э1 Э3	
1.27	Теории профессионально-прикладной физической подготовки /Ср/	3	4	Л1.3 Л1.5 Л2.4 Э1 Э3	
1.28	Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально- важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков /Лек/	3	1	Л1.3 Л2.2 Э1	
1.29	Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально- важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков /Пр/	3	2	Л1.3 Л2.2 Э1	
1.30	Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально- важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков /Ср/	3	4	Л1.3 Л2.2 Э1	
1.31	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования /Лек/	3	1	Л1.3Л2.4 Л2.6 Э1	
1.32	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования /Пр/	3	2	Л1.3Л2.4 Л2.6 Э1	
1.33	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования /Ср/	3	4	Л1.3Л2.4 Л2.6 Э1	
1.34	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах /Лек/	3	1	Л1.3 Л1.4 Л2.3 Э1	
1.35	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах /Пр/	3	2	Л1.3 Л1.4 Л2.3 Э1	
1.36	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах /Ср/	3	4	Л1.3 Л1.4 Л2.3 Э1	
1.37	/Экзамен/	3	36		Вопросы для подготовки к кандидатскому экзамену

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Проведение текущего контроля успеваемости  
 Раздел 1. Физическая культура  
 Тема 1.1. Общая характеристика системы физической культуры и спорта.  
 Перечень вопросов для устного опроса:  
 1. Управление в системе спорта.

## 2. Основные принципы системы ФКиС.

Задания для самостоятельной работы:

Перечислите средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека.

Тема 1.2. Теория и методика обучения двигательным действиям человека. Закономерности управления и обучения движениям человека.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Этапы становления двигательного действия.
2. Двигательное умение. Характерные признаки.
3. Двигательный навык. Характерные признаки.
4. Законы формирования двигательного действия.

Задания для самостоятельной работы:

Разберите характерные признаки этапов становления какого-либо двигательного действия из вида спорта.

Тема 1.3. Двигательное развитие человека в онтогенезе.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Особенности развития человека в онтогенезе.
2. Сенситивные периоды в развитии двигательной сферы человека.
3. Обоснование и диагностика сенситивных периодов.

Задания для самостоятельной работы:

Определите сенситивные периоды в развитии важных для вашего вида деятельности сенситивных периода с указанием признаков их наличия.

Тема 1.4. Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов.

Перечень вопросов для устного опроса.

1. Особенности развития человека в дошкольном возрасте.
2. Формы занятий ФУ детей дошкольного возраста
3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях

Задания для самостоятельной работы:

Составить план-конспект занятия для дошкольного учреждения.

Тема 1.5. Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Особенности развития взрослого человека.
2. Формы занятий ФУ людей трудоспособного возраста.
3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях.

Задания для самостоятельной работы:

Составить план-конспект занятия для взрослого человека.

Тема 1.6. Теория физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Особенности онтогенеза в пожилом возрасте.
2. Формы занятий ФУ людей пожилого и старческого возраста
3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях

Задания для самостоятельной работы:

Составить план-конспект занятия для лиц пенсионного возраста.

Тема 1.7. Теория физического воспитания в армии.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Цель и задачи ФВ в армии.
2. Формы занятий ФУ в армии.
3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях.

Задания для самостоятельной работы:

Составить план-конспект занятия для служащих в армии.

Тема 1.8. Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Цель и задачи использования туризма в системе ФВ.
2. Формы проведения занятий туризмом.
3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях туризмом.

Задания для самостоятельной работы:

Составить режим двигательной активности в однодневном туристическом походе.

Тема 1.9. Теории профессионально-прикладной физической подготовки.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Формы проведения профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой.

Задания для самостоятельной работы:

Составить план-конспект занятия профессионально-прикладной ФП для профессии одного из родителей.

Тема 1.10. Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Цель и задачи профессионально-прикладной подготовки в профессии.
2. Формы проведения профессионально-прикладной подготовки в профессии.

3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях профессионально-прикладной подготовкой.

Задания для самостоятельной работы:

Составить перечень важных физических качеств и профессиональных навыков для профессии одного из родителей.

Тема 1.11. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Цель и задачи профессионально-прикладной подготовки в ссузе и вузе.

2. Формы проведения профессионально-прикладной подготовки в учебном заведении.

3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях профессионально-прикладной подготовкой в учебном заведении.

Задания для самостоятельной работы:

Составить перечень важных физических качеств и профессиональных навыков для преподавателя ФК.

Тема 1.12. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах.

Перечень вопросов для устного опроса:

1. Цель и задачи профессионально-прикладной подготовки в силовых структурах.

2. Формы проведения профессионально-прикладной подготовки в силовых структурах.

3. Средства и дозирование нагрузки на занятиях профессионально-прикладной подготовкой в силовых структурах.

Задания для самостоятельной работы:

Составить перечень важных физических качеств и профессиональных навыков для представителей силовых структур

### **Проведение промежуточной аттестации**

Вопросы для подготовки к кандидатскому экзамену по дисциплине

1. Методология и общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры.

2. Эволюция научных знаний в области физической культуры и спорта.

3. Прогнозирование развития системы физической культуры в государстве.

4. Факторы, условия и закономерности направленного двигательного развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические группы.

5. Содержание и направленность социокультурной деятельности в сфере физической культуры.

6. Управление, менеджмент и маркетинг в системе физической культуры.

7. Закономерности управления и обучения движениям человека.

8. Двигательное (психомоторное) развитие человека в онтогенезе (сенситивные периоды, лабильные и инволюционные периоды угасания двигательной функции).

9. Мотивация в сфере двигательной активности человека.

10. Теория и методика обучения двигательным действиям человека.

11. Адаптационные механизмы в сфере двигательной активности человека.

12. Теории и концепции физического воспитания.

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

14. Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения на различных предприятиях, санаториях, профилакториях, домах отдыха, в фитнес клубах, по месту жительства, в семье и быту.

15. Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания.

16. Теории профессионально-прикладной физической подготовки.

17. Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков представителей различных профессий, деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных актов.

18. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования.

19. Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах.

20. Цели и задачи ФК в ссузах. Организация ФВ в ссузах. Факторы, определяющие формирование задач ФВ в ссузах.

21. Цели и задачи ФВ студентов вузов. Организация ФВ в вузах. Формы реализации ФВ.

22. Цели и задачи ФВ людей молодого и зрелого возраста. Формы организации ФВ людей молодого и зрелого возраста.

23. Цели задачи ФВ лиц пожилого и старшего возраста. Формы организации ФВ людей пожилого и старшего возраста.

### **5.2. Темы письменных работ**

Тестовое задание.

Выбрать верный вариант ответа:

Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
При составлении двигательного режима дня ребенка за основу берется	а) здоровье детей; б) предел работоспособности нервной системы ребенка; в) развитие речи, движений; г) навыки самостоятельности, самообслуживания?	Низкий 5	2
Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям (выберите	а) Использование холода для восстановления б) Тренажеры для изолированных упражнений	Высокий 4	8

несколько ответов из предложенного списка)	в) Аутогемотрансфузия г) Использование тренажеров с биологической обратной связью		
Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	а) Статический режим б) Динамический режим в) Изотонический г) Изокинетический	Средний 1	5
Всем детям дошкольного возраста доступен следующий вид спорта (выберите 2 ответа):	а) ходьба на лыжах; в) катание на самокатах; б) катание на коньках;  г) плавание?	Средний 5	5
Оценку эффективности физкультурного занятия для дошкольников производят по показателям:	а) утомленность, возбужденность детей; б) моторная плотность и средний уровень частоты сердечных сокращений; в) развитие двигательных качеств и навыков; г) динамика состояния здоровья детей, утомленность	Низкий 5	2
Контроль, осуществляемый в ходе занятия, называется ..... (вписать слово)	Оперативным	Средний 2	5
Для повышения выносливости следует использовать следующие средства	а) нагрузку на пульте 140-160 б) тренировку в среднегорье с) нахождение в барокамере с гипоксией выполнять упражнение на пульсе 120	Высокий 4	8
Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ----- отдыхом. (вписать слово)	а) жесткий б) оптимальный с) ординарный	Средний 2	5
Какой раздел программы по физическому воспитанию студентов не имеет отношения к учебному материалу?	а) теоретический б) практический в) научно-исследовательский г) контрольный	Низкий 2	2
Объем-это... ?	а) нет правильного ответа б) степень концентрации во времени или напряжении с) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения	Средний 5	5
Интенсивность-это... ?	а) напряжение или степень концентрации во времени б) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения с) нет правильного ответа	Средний 5	5
От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	а) сила б) выносливость с) скорость д) гибкость	Средний 5	5
Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калиппер 3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр	а) силы б) скорости с) ускорения д) толщина кожно-жировой е) скорости ветра	Средний 6	5
Одним из специфических факторов, непосредственно влияющим на систему физической подготовки войск, являются:	1. Требования современного боя к физическому состоянию военнослужащих (+) 2. Уровень политического, экономического и социального развития страны	Высокий 3	8



	3.Состояние научного обоснования и эффективность функционирования системы физической культуры в стране. 4.содержание военной доктрины государства и вытекающая из неё концепция боевой личного состава.		
Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	a) да b) очень редко c) нет	Низкий 5	2
В процессе длительного боевого дежурства какой дневной комплекс упражнений предпочтительней выбрать?	a) кратковременный (6–8-минутный) комплекс физических упражнений с различными положениями тела и имитацией ходьбы и др. б) 2-х минутный комплекс физических упражнений с преобладающей ходьбой. в) комплекс физических упражнений 15–20 минут в форме зарядки на местности. г) долговременный более 30-40-минут комплекс физических упражнений с ОФП. д) всё выше перечисленное	Высокий 7	8
В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.МПК 2.Мышечная композиция 3.Длина тела 4.Относительная сила 5.Масса тела	Высокий 4	8
Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ..... ?	a) лучшего восстановления б) повышения устойчивости к простудам в) Повышения Нб г) Повышения внимания	Низкий 5	2
Для коррекции программы тренировки в спортивной школе по итогам тестирования тренером Вы будете использовать следующие показатели: Несколько вариантов ответов из списка. Все или ничего (100% или 0)	a) физической подготовленности б) технической подготовленности в) показатели гемокрита г) врачебно-педагогического контроля	Средний 1	5
Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....?	a)120 b)140 c) 160 d)180	Средний 8	5

Ключ к тесту

Задание	Варианты ответов
При составлении двигательного режима дня ребенка за основу берется	a) здоровье детей; <b>б) предел работоспособности ребенка;</b> в) развитие речи, движений; г) навыки самостоятельности, самообслуживания?
Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите несколько ответов из предложенного списка)	A) Использование холода для восстановления B) Тренажеры для изолированных упражнений B) Аутогемотрансфузия <b>Г) Использование тренажеров с биологической обратной связью</b>
Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей? (выберите	<b>A) Статический режим</b> B) Динамический режим C) Изотонический D) Изокинетический

несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	
Всем детям дошкольного возраста доступен следующий вид спорта (выберите 2 ответа):	а) <b>ходьба на лыжах;</b> в) катание на самокатах; б) катание на коньках; г) <b>плавание?</b>
. Оценку эффективности физкультурного занятия для дошкольников производят по показателям:	а) утомленность, возбужденность детей; б) <b>моторная плотность и средний уровень частоты сердечных сокращений;</b> в) развитие двигательных качеств и навыков; г) динамика состояния здоровья детей, утомленность
Контроль, осуществляемый в ходе тренировочного занятия, называется ..... (вписать слово)	Оперативным
Для повышения выносливости следует использовать следующие средства	<b>А) Нагрузку на пульте 140-160</b> <b>Б) тренировку в среднегорье</b> <b>В) Нахождение в барокамере с гипоксией</b> Выполнять упражнение на пульсе 120
Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется _____ отдыхом. (вписать слово)	<b>А) Жесткий</b> В) Оптимальный С) Ординарный
Какой раздел программы по физическому воспитанию студентов не имеет отношения к учебному материалу?	А) теоретический Б) практический <b>В)научно-исследовательский</b> Г) контрольный
Объем-это... ?	<b>А) нет правильного ответа</b> В) степень концентрации во времени или напряжении С) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения
Интенсивность-это... ?	<b>А) напряжение или степень концентрации во времени</b> В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения С) нет правильного ответа
От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	<b>А) Сила</b> В) Выносливость С) Скорость D) Гибкость
Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр	А) Силы В) Скорости С) Ускорения D) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра <b>ADBCE</b>
Одним из специфических факторов, непосредственно влияющим на систему физической подготовки войск, являются:	<b>1.Требования современного боя к физическому состоянию военнослужащих</b> 2.Уровень политического, экономического и социального развития страны 3.Состояние научного обоснования и эффективность функционирования системы физической культуры в стране. 4.содержание военной доктрины государства и вытекающая из неё концепция боевой личного состава.
Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<b>А) да</b> В) очень редко С) нет
На величину нагрузки влияет ? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<b>А) Объем упражнения</b> <b>В) Интенсивность упражнения</b> <b>В) Характер отдыха</b> <b>Д) Продолжительность отдыха</b> Е) Скорость упражнения
В процессе длительного боевого дежурства какой дневной комплекс упражнений предпочтительней выбрать?	<b>А) кратковременный (6–8-минутный) комплекс физических упражнений с различными положениями тела и имитацией ходьбы и др.</b> Б) 2-х минутный комплекс физических упражнений с преобладающей ходьбой.

	В) комплекс физических упражнений 15–20 минут в форме зарядки на местности. Г) долговременный более 30-40-минут комплекс физических упражнений с ОФП. Д) всё выше перечисленное.
В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.МПК 2.Мышечная композиция 3.Длина тела 4.Относительная сила 5.Масса тела Ответ:123
Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ...?	А) лучшего восстановления Б) повышения устойчивости к простудам <b>В) Повышения НВ</b> Г) Повышения внимания
Для коррекции программы тренировки в спортивной школе по итогам тестирования тренером Вы будете использовать следующие показатели: Несколько вариантов ответов из списка. Все или ничего (100% или 0)	<b>А) физической подготовленности</b> <b>Б) технической подготовленности</b> В) показатели гемокрита Г) <b>врачебно-педагогического контроля</b>
Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....?	А)120 В)140 <b>С) 160</b> D)180

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Федотов Ю. Н., Востоков И. Е.	Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник для вузов	М.: Советский спорт, 2002	2
Л1.2	Лях В. И.	Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития	М.: Терра-Спорт, 2000	2
Л1.3	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л1.4	Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П.	Спорт высших достижений. Теория и методика: Учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2017, <a href="http://www.iprbookshop.ru/68545.html">http://www.iprbookshop.ru/68545.html</a>	1
Л1.5	Бабушкин Г. Д.	Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: Учебник	Саратов: Вузовское образование, 2020, <a href="http://www.iprbookshop.ru/91118.html">http://www.iprbookshop.ru/91118.html</a>	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Лях В. И.	Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя	М.: Просвещение, 1998	2
Л2.2	Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н.	Биохимия мышечной деятельности: Учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта	Киев: Олимп. лит., 2000	52
Л2.3	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	М.: Советский спорт, 2009	20
Л2.4	Курамшин Ю. Ф.	Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010	10

Л2.5	Таймазов В. А., Голиков В. И., и др.	Теория и методика спортивного туризма: Учебник	Москва: Советский спорт, 2014, <a href="http://www.iprbookshop.ru/40816.html">http://www.iprbookshop.ru/40816.html</a>	1
Л2.6	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html</a>	2
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Теория и практика физической культуры			
Э2	База данных ВИНТИ. <a href="http://www.viniti.ru">http://www.viniti.ru</a>			
Э3	КиберЛенинка - научная электронная библиотека. <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Microsoft Windows			
6.3.1.2	Пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Электронно-библиотечные системы:			
	Электронно-библиотечная система Znanium. (Базовая коллекция). <a href="http://www.znanium.com">www.znanium.com</a>			
	Электронно-библиотечная система издательства «Лань». <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>			
	Электронно-библиотечная система IPRbooks (Базовая коллекция). <a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>			
	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>			
6.3.2.2	Современные профессиональные базы данных:			
	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU ( <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a> )			
	Евразийская патентная информационная система (ЕАПАТИС) ( <a href="http://www.eapatis.com">http://www.eapatis.com</a> )			
	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (нэб.рф)			
6.3.2.3	Международные реферативные базы данных научных изданий			
	Web of Science Core Collection <a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> (WoS)			
	Архив научных журналов (NEICON) <a href="http://archive.neicon.ru">http://archive.neicon.ru</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Учебные аудитории Университета для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащены: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.			
7.2	Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду СурГУ:			
7.3	350, 351 Зал социально-гуманитарной и художественной литературы			
	542 Зал медико-биологической литературы и литературы по физической культуре и спорту научной библиотеки.			
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<p>Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине</p> <p>Методические рекомендации по проведению основных видов учебных занятий</p> <p>При изучении дисциплины используются следующие основные методы и средства обучения, направленные на повышение качества подготовки аспирантов путем развития у аспирантов творческих способностей и самостоятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контекстное обучение – мотивация аспирантов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретными знаниями и его применением.</li> <li>- Проблемное обучение – стимулирование аспирантов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.</li> <li>- Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности аспиранта за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.</li> <li>- Индивидуальное обучение – выстраивание аспирантами собственной образовательной траектории на основе формирования индивидуальной программы с учетом интересов аспирантов.</li> <li>- Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.</li> </ul> <p>Лекции являются одним из основных методов обучения по дисциплинам, направленным на подготовку к кандидатскому экзамену, которые должны решать следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изложить основной материал программы курса;</li> <li>- развить у аспирантов потребность к самостоятельной работе над научной литературой.</li> </ul> <p>Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений.</p>				

Содержание лекций определяется рабочей программой курса. Крайне желательно, чтобы каждая лекция охватывала и исчерпывала определенную тему курса и представляла собой логически вполне законченную работу. Лучше сократить тему, но не допускать перерыва ее на таком месте, когда основная идея еще полностью не раскрыта.

Привлечение графического и табличного материала на лекции позволит более объемно изложить материал.

Целью практических занятий является:

- закрепление теоретического материала, рассмотренного аспирантами самостоятельно;
- проверка уровня понимания аспирантами вопросов, рассмотренных самостоятельно по учебной литературе, степени и качества усвоения материала аспирантами;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

В начале очередного занятия необходимо сформулировать цель, поставить задачи. Аспиранты выполняют задания, а преподаватель контролирует ход их выполнения путем устного опроса, оценки рефератов, проверки тестов, проверки практических заданий.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы аспирантов

*Целью* самостоятельной работы аспирантов является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Методические рекомендации призваны помочь аспирантам организовать самостоятельную работу при изучении курса: с материалами лекций, практических занятий, литературы по общим и специальным вопросам педагогических наук.

Задачами самостоятельной работы аспирантов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий, на практических занятиях, при написании научно- квалификационной работы, для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется аспирантом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы аспиранта без участия преподавателя являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по темам занятий;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.

Самостоятельная работа аспирантов осуществляется в следующих *формах*:

- подготовка к практическим занятиям,
- изучение дополнительной литературы и подготовка ответов на вопросы для самостоятельного изучения,
- подготовка к тестированию.

1) Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к занятиям аспирантам необходимо ориентироваться на вопросы, вынесенные на обсуждение. На занятиях проводятся опросы, тестирование, разбор конкретных ситуаций, с активным обсуждением вопросов, в том числе по группам, с целью эффективного усвоения материала в рамках предложенной темы, выработки умений и навыков в профессиональной деятельности, а также в области ведения переговоров, дискуссий, обмена информацией, грамотной постановки задач, формулирования проблем, обоснованных предложений по их решению и аргументированных выводов.

2) Изучение основной и дополнительной литературы при подготовке к практическим занятиям.

В целях эффективного и полноценного проведения таких мероприятий аспиранты должны тщательно подготовиться к вопросам занятия. Особенно поощряется и положительно оценивается, если аспирант самостоятельно организует поиск необходимой информации с использованием периодических изданий, информационных ресурсов сети ИНТЕРНЕТ и баз данных специальных программных продуктов.

Самостоятельная работа аспирантов должна опираться на сформированные навыки и умения, приобретенные во время прохождения других курсов. Составляющим компонентом его работы должно стать творчество. В связи с этим рекомендуется:

1. Начинать подготовку к занятию со знакомства с опубликованными законодательно-правовыми документами.
2. Обратите внимание на структуру, композицию, язык документа, время и историю его появления.
3. Определите основные идеи, принципы, тезисы, заложенные в документ.
4. Выясните, какой сюжет, часть изучаемой проблемы позволяет осветить проанализированный источник.
5. Проведите работу с неизвестными терминами и понятиями, для чего используйте словари терминов, энциклопедические словари, словари иностранных слов и др.

Затем необходимо ознакомиться с библиографией темы и вопроса, выбрать доступные Вам издания из списка основной литературы, специальной литературы, рекомендованной к лекциям и семинарам. Рекомендованные списки могут быть дополнены.

Используйте справочную литературу. Поиск можно продолжить, изучив примечания и сноски в уже имеющихся у Вас в руках монографиях, статьях.

Работая с литературой по теме семинара, делайте выписки текста, содержащего характеристику или комментарий уже знакомого Вам источника. После чего вернитесь к тексту документа (желательно полному, без купюр) и проведите его анализ уже в контексте изученной исследовательской литературы.

Анализ документа следует сделать составной частью проработки вопросов семинара и выступления аспиранта на занятии. Общее знание проблемы, обсуждаемой на занятии, должно сочетаться с глубоким знанием источников.

Следует составить сложный план, схему ответа на каждый вопрос плана занятия.

Проверить себя можно, выполнив тесты.

*Рекомендации для аспирантов при проведении устного опроса.*

В процессе подготовки к устному опросу аспирант имеет возможность показать умение аналитически работать с литературой (русской и зарубежной), продемонстрировать навыки обоснованного и развернутого изложения своей точки зрения на исследуемую тему, внести свои предложения.

При подготовке к устному опросу целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:

1. уяснение (осмысление), с учетом полученных в университете знаний, избранной темы письменной работы;
2. подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;
3. анализ и систематизация собранных материалов по теме опроса;
4. подготовка плана ответа;

При сборе материалов для подготовки к устному опросу важно ориентироваться как на современные новейшие нормативные источники (использование нормативных актов в последней редакции), так и на труды ученых советского периода и основные научные исследования российских ученых последних 10-15 лет, а также зарубежный опыт.

В ходе анализа и систематизации имеющихся по теме материалов намечается структура ответа.

*Рекомендации для аспирантов при подготовке к тестированию*

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию аспиранту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора научной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Тестирование - позволяет оценить знание фактического материала, умение логически мыслить, способность к рефлексии и творчески подходить к решению поставленной задачи.

При проверке знаний, умений, качества овладения компетенциями используются две группы тестов:

- а) тесты специальных способностей и достижений (задания с несколькими вариантами выбора).
- в) тесты со свободными ответами (предполагают элементы творчества и личностного самовыражения, проявляют сверхнормативные знания и умения аспирантов).

Проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Методические рекомендации по подготовке к кандидатскому экзамену

Организация и проведение кандидатских экзаменов в СурГУ регламентируется следующими документами: Постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 г. №842 «О порядке присуждения ученых степеней», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.03.2014 г. №247 «Порядок прикрепления лиц для сдачи кандидатских экзаменов, сдачи кандидатских экзаменов и их перечень»; СТО-2.12.11 «Порядок проведения кандидатских экзаменов».

Кандидатский экзамен является формой промежуточной аттестации аспирантов, сдача экзамена обязательна для присуждения ученой степени кандидата педагогических наук.

Для сдачи кандидатского экзамена аспирант должен продемонстрировать знания отечественной и зарубежной научной литературы по проблемам теории физической культуры и смежным дисциплинам, истории возникновения современного состояния и развития исследований по теме диссертации, перспектив ее разработки, умение высказывать свое аргументированное суждение по дискуссионным вопросам, способность к творческому мышлению.

К экзамену допускаются аспиранты, не имеющие задолженности по дисциплинам учебного плана на момент сдачи экзамена.

Аспирант, не сдавший кандидатский экзамен по специальности, считается не завершившим обучение в аспирантуре.

Экзамен по специальности включает обсуждение двух теоретических вопросов и собеседование по теме диссертации (третий вопрос) в соответствии с программой кандидатского экзамена, утверждённой проректором по УМП СурГУ.

Для успешной сдачи экзамена аспиранту необходимо выполнить несколько требований:

- 1) регулярно посещать аудиторские занятия по дисциплине; пропуск занятий не допускается без уважительной причины;
- 2) в случае пропуска занятия аспирант должен быть готов ответить на экзамене на вопросы преподавателя, взятые из пропущенной темы;
- 3) аспирант должен точно в срок сдавать письменные работы на проверку и к следующему занятию удостовериться, что они зачтены;
- 4) готовясь к очередному занятию по дисциплине, аспирант должен прочитать соответствующие разделы в учебниках, учебных пособиях, монографиях и пр., рекомендованных преподавателем в программе дисциплины, и быть готовым

продемонстрировать свои знания; каждое участие аспиранта в обсуждении материала на практических занятиях отмечается преподавателем и учитывается при ответе на экзамене.