Программа подготовки:
«Физическая культура в служебно-прикладной деятельности»

Цель программы: специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки магистра к определенной профессиональной (служебно-прикладной) деятельности.

Место курса в профессиональной подготовке магистра

Содержание данных дисциплин соответствует требованиям квалификационной характеристики магистра физической культуры.

Данные дисциплины являются основополагающими в формировании стратегии и тактики магистра физической культуры и способствуют развитию, поддержанию на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработке функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формированию прикладных двигательных умений и навыков.

Дисциплины, которые изучаются в магистратуре:

Блок 1. Дисциплины
Обязательная часть:

История и методология науки
Информационные технологии в науке и образовании
Философские и социальные проблемы физической культуры
Современные проблемы наук о физической культуре и спорте
Технология научных исследований в физической культуре
Управленческая деятельность в физической культуре и спорте (в том числе управление проектами)
Иностранный язык
Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

Теория и методика физического воспитания в служебно-прикладной деятельности
Теория и методика технических видов спорта
Военно-прикладная деятельность средствами физической культуры у военнослужащих
Теория и методика военно-прикладных видов спорта
Инструментальные средства физической культуры и спорта в служебно-прикладной деятельности

Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.1:
Теория и методика стрелкового дела в служебно-прикладной деятельности
Практикум по теории и методике стрелкового дела в служебно-прикладной деятельности

Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.2:
Служебно-прикладная деятельность средствами физической культуры в органах правопорядка
Практикум по служебно-прикладной деятельности средствами физической культуры в органах правопорядка

Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.3:

Мониторинг физической подготовки в служебно-прикладной деятельности
Бланковые и расчетные методы контроля физической подготовленности в служебно-прикладной деятельности

Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.4:
Физическая защита в служебно-прикладной деятельности средствами физической культуры в органах правопорядка
Рукопашный бой в служебно-прикладной деятельности

Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.5:
Автономное выживание в природной среде в процессе служебно-прикладной деятельности
Жизнеобеспечение и ориентирование на местности в служебно-прикладной деятельности

Блок 2. Практика:
Учебная практика "научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)"
Учебная (ознакомительная) практика
Производственная практика "научно-исследовательская работа"
Производственная практика 1 "профессионально-ориентированная"
Производственная практика 2 "профессионально-ориентированная"
Производственная практика "преддипломная"

Блок 3. Государственная итоговая аттестация
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

Факультативы:
Современные психолого-педагогические проблемы взаимоотношений военнослужащих
Эколого-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности

Вопросы к письменному экзамену
«Теория и методика физической культуры в служебно-прикладной деятельности»
Магистерская программа:
«Физическая культура в служебно-прикладной деятельности»

1. Приведите классификацию средств физического воспитания и дайте их краткую характеристику. Дайте определение физическому упражнению, перечислите факторы, определяющие воздействие физических упражнений, на организм занимающихся.
2. Дайте определение терминам «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Укажите, каким образом осуществляется дозирование и регулирование физической нагрузки. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды и интервалы отдыха.
3. Дайте определение термину «техника физических упражнений». Перечислите основы, определяющие звено, детали техники. Перечислите фазы двигательных действий. Приведите основные характеристики техники физических упражнений.
4. Постройте схему общепедагогических и специфических методов физического воспитания и дайте им краткую характеристику.
5. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно направленные на развитие двигательных способностей. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.
6. Охарактеризуйте специфические методы физического воспитания, преимущественно

направленные на обучение технике упражнений и дальнейшее формирование двигательных умений и навыков. Приведите примеры упражнений, заданных указанными методами.

7. Перечислите и охарактеризуйте методические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.

8. Перечислите и охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.

9. Дайте общую характеристику процессу обучения двигательным действиям перечислите основные этапы обучения и их особенности. Укажите предпосылки обучения двигательным действиям.

10. Укажите цель этапа углубленного разучивания двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.

11. Укажите цель этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. Перечислите задачи, методы. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, назовите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления.

12. Дайте определение термину «силовые способности». Перечислите формы и режимы проявления силы; укажите факторы, средства и методы развития силовых способностей, критерии и способы оценки.

13. Охарактеризуйте основные методические направления в методике воспитания силовых способностей: раскройте направленность метода (решаемые задачи); укажите величину отягощений, количество подходов и повторений.

14. Дайте определение термину «координационные способности». Перечислите факторы развития и формы проявления координационных способностей, задачи по развитию координационных способностей, средства, методы, методические приемы и критерии оценки координационных способностей.

15. Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей.

16. Дайте определение термину «скоростно-силовые способности». Перечислите задачи, средства, методы воспитания скоростно-силовых способностей. Перечислите требования к упражнениям скоростно-силового характера.

17. Дайте определение термину «выносливость». Укажите виды выносливости, факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости, перечислите средства и методы воспитания выносливости, критерии оценки уровня развития выносливости.

18. Дайте определение термину «гибкость». Укажите факторы, формы и режимы проявления гибкости, перечислите средства и методы развития гибкости, контрольные нормативы для оценки этого качества.

19. Дайте характеристику занятий урочного типа, укажите их отличительные особенности. Раскройте содержание и структуру урока. Приведите классификацию уроков физического воспитания.

20. Дайте характеристику занятиям неурочного типа, укажите отличительные особенности; приведите классификацию занятий неурочного типа.

21. Укажите роль планирования в физической культуре. Перечислите предпосылки, виды планирования, методические требования к планированию. Перечислите основные документы планирования и их содержание.

22. Раскройте значение педагогического контроля в физическом воспитании. Перечислите и кратко охарактеризуйте формы и методы и документы педагогического контроля.

23. Дайте характеристику оздоровительной физической культуры: задачи, формы, функции. Основные направления оздоровительной тренировки

24. Опишите способы и правила дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Перечислите способы оценки показателей состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся
25. Определение понятия «спорт». (в узком и широком смысле). Сущность и социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
26. Общая характеристика системы подготовки спортсмена (компоненты и формы спортивной подготовки, их роль, цели и задачи)
27. Система спортивных соревнований. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена. Правила соревнований. Календарь спортивных соревнований. Фазовая структура соревновательной деятельности.
28. Система спортивной тренировки (направленность сторон подготовки; характеристика общей и специальной подготовки, их взаимосвязь).
29. Система внетренировочных и внесоревновательных факторов, повышающих эффективность подготовки спортсмена: перечислить факторы. Охарактеризовать систему восстановления и повышения работоспособности в подготовке спортсмена.
30. Организационная структура спортивной подготовки в Российской Федерации (организации, осуществляющие спортивную подготовку; этапы спортивной подготовки и их характеристика, порядок организации тренировочного процесса).
31. Классификация различных видов спорта.
32. Определите значимость спортивных результатов, назовите их типы и основные критерии.
33. Раскройте многообразие видов спорта.
34. Раскройте современную проблематику и методологические аспекты теории спорта.
35. Раскройте социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
36. Раскройте понятия физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенствование.
37. Основные закономерности развития физического воспитания.
38. Средства и методы развития физического воспитания.
39. Здоровьеформирующие аспекты физического воспитания в самообороне.
40. Профилактика травматизма учителями физической культуры.
41. Организационные недостатки при проведении занятий по физической культуре.
42. Правила поведения при захвате в заложники.
43. Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в образовательном учреждении.
44. Индивидуальные средства защиты, их назначение и классификация.
45. Оповещение населения об угрозе возникновения очагов поражения.
46. Основные понятия служебно-прикладной деятельности.
47. Причины и факторы возникновения спортивных травм, основные симптомы, методы диагностики, первая помощь, профилактика.
48. Ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мягких тканей (симптомы, первая помощь, лечение и реабилитация).
49. Использования средств физической культуры в целях повышения адаптационных возможностей к условиям будущей профессиональной деятельности.
50. Основы теории и методики обучения самообороне.
51. Оружие и средства самообороны.
52. Правила безопасного поведения в повседневной жизни.
53. Использование приемов различных единоборств для самообороны.
54. Требования к тренировочной форме занимающихся самообороной.
55. Использование индивидуальных защитных приспособлений, занимающихся самообороной.

56. Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приемов из различных спортивных и боевых единоборств.
57. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как условие здорового образа жизни.
58. Меры предосторожности при обращении с газовым и электрошоковым оружием. Способы применения. Уход и хранение.
59. Цели, особенности применения травматического огнестрельного оружия. Правовые основы применения.
60. Меры предосторожности при обращении с травматическим огнестрельным оружием. Способы применения. Уход и хранение.