ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра теории и методики физической культуры, биомеханики и информационных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

по образовательной программе подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

Группа научных специальностей 5.8 Педагогика
Научная специальность 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Форма обучения
очная

Челябинск

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» разработана и составлена на основании Федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, в соответствии с учебным планом подготовки аспирантов по научной специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Целью освоения дисциплины является освоение аспирантами системы научно-практических знаний, умений в области научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и профессиональной физической подготовки и формирования практических навыков, необходимых для организации и проведения научно-обоснованного процесса физической подготовки, с использованием современных подходов процессе подготовки диссертационной работы на соискание ученой степени кандидата наук и в своей профессиональной деятельности.

1.2 ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

- формирование теоретических знаний на базе освоения концептуального содержания области науки о физической культуре;
- определять дидактические проблемы физической культуры и профессиональной физической подготовки, диагностировать их состояние и определять методы решения;
- разрабатывать методологические аспекты построения теории и современных знаний в системе проблемы физической культуры и профессиональной физической подготовки;
- осуществлять научную интерпретацию индивидуальных исследований в рамках диссертационного исследования; участвовать в деятельности научных коллективов;
- организовывать практическое использование результатов научных разработок (проектов).

1.3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПП:

Дисциплина **Физическая культура и профессиональная физическая подготовка** относится к специальным дисциплинам направления подготовки 5.8.4 **Физическая культура и профессиональная физическая подготовка**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 и 3 курсах очной формы обучения. Что предполагает формирование в процессе обучения у аспирантов профессиональных знаний в рамках выбранного образовательного направления, умений в области научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и профессиональной физической подготовки и практических навыков, необходимых для организации и проведения научно-обоснованного процесса физического воспитания. Виды аттестации: зачет, экзамен.

.

1.4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование способности самостоятельно осуществлять научно-исследовательскую деятельность в соответствующей профессиональной области с использованием современных методов исследования и информационно-коммуникационных технологий.

В результате изучения дисциплины аспирант должен:

знать:

– систему научного знания о физической культуре и профессиональной физической подготовке;

- методологию и общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры, научные подходы и приоритетные направления исследований физической культуры как вида культуры человека и общества, профессионально-прикладной физической подготовки;

- сущность и структуру педагогического процесса в сфере физической культуры, основные его компоненты (цели, задачи, принципы, содержание, средства, методы и формы организации физкультурных занятий);

- специфику управления и маркетинга в системе физической культуры;

- современные теоретико-методические тенденции и концепции обучения двигательным действиям и развития физических качеств (способностей);

- проблемы оптимального построения различных форм физкультурных занятий, технологию их планирования и контроля;

- теоретико-методологические и методические проблемы физической культуры людей различного возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;

- концепции и направленность, содержание и технологии профессионально-прикладной физической подготовки представителей различных профессий.

уметь:

– оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и профессиональной физической подготовке на основе критического осмысления;

- эффективно использовать знания в области физической культуры при проведении научно-исследовательской работы и в профессиональной деятельности;

- реализовывать принципы и технологии и инновационные подходы к научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;

- проектировать и организовывать учебно-воспитательные, физкультурно-массовые, оздоровительно-рекреационные мероприятия в системе дошкольного, общего, высшего образования, профессиональной деятельности, активного отдыха и по месту жительства;

- внедрять физическую культуру в повседневный быт населения;

- приобщать людей различного возраста к широкому кругу физкультурно-образовательных знаний и формировать у них положительное эмоциональное отношение к физической культуре;

– проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам развития физической культуры и профессиональной физической подготовки на местном и региональном уровне для принятия управленческих решений по ее совершенствованию;

- разрабатывать и использовать методы и технологии профессионально-прикладной физической подготовки для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности.

владеть:

– умениями разработки и реализации инновационных технологий физкультурного обучения, воспитания, развития людей, входящих в различные социально-демографические и нозологические группы;

- современными подходами и методами научно-исследовательской работы с различными социально-демографическими группами населения, профессионально-прикладной физической подготовки в организациях высшего образования и в силовых ведомствах;

– актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности в физкультурном образовании, профессиональной физической подготовке, двигательной рекреации и использовании их для решения задач сохранения и повышения качества жизни населения, подготовки специалистов в сфере физической культуры.

1.5 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость/зачетных единиц	Семестры				
		1	2	3	4	5
Аудиторные занятия (всего)	час / з.е.			18	18	36

В том числе:						
Лекции (Л)	час			10	10	18
Практические занятия (ПЗ)	час			8	8	18
Семинары (С)	час					
Лабораторные работы (ЛР)	час					
Самостоятельная работа (всего)	час / з.е.			12	12	12
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	З / Э			З	З	Э
Общая трудоемкость, часы	час			30	30	48
Зачетные единицы	з.е.			4		

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Тема	Краткое содержание
	РАЗДЕЛ 1. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры	
1.1	Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура	Комплекс наук, изучающих физическую культуру и спорт. Общенаучные подходы (системный, эволюционный и др.) как ведущие направления методологии науки о физической культуре и спорте.
1.2	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта	Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Реализация структурно-функционального подхода в аспекте социальной обусловленности зарождения, функционирования и дальнейшего развития физической культуры и спорта.
1.3	Комплексный подход в системе наук, изучающих физическую культуру и спорт	Роль естественнонаучных, психолого-педагогических и социально-гуманитарных сведений в формировании современных научных знаний о физической культуре и спорте.
1.4	Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания	Принципы физического воспитания. Программно-нормативные основы организации физического воспитания. Проблемы формирования личности в процессе физического воспитания.
1.5	Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека	Основные группы средств и методов, используемых в процессе формирования физической культуры человека
1.6	Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры и спорта	Сравнительная характеристика исторически сложившихся и современных систем физических упражнений. Проблематика интеграции спортивной и физической культур в контексте развития современных практик физического воспитания.
1.7	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей	Совершенствование технологии воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей на основе соответствия средств и методов воспитания закономерностей онтогенеза. Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека: генетически детерминированная ритмичность двигательной функции и обеспечивающих ее морфофункциональных систем организма в онтогенезе человека; неравномерный характер возрастного преобразования элементов и струк-

		тур систем двигательных действий.
1.8	Технология обучения двигательным действиям.	Фундаментальные закономерности обучения двигательным действиям. Предпосылки готовности. Формирования двигательных умений и навыков
	РАЗДЕЛ 2 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	
2.1	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей	Совершенствование технологии воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей на основе соответствия средств и методов воспитания закономерностей онтогенеза. Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека: генетически детерминированная ритмичность двигательной функции и обеспечивающих ее морфофункциональных систем организма в онтогенезе человека; неравномерный характер возрастного преобразования элементов и структур систем двигательных действий.
2.2	Современные формы построения занятий в физкультурной практике и их особенности	Понятие о формах построения занятий, их классификация и общая характеристика. Состав, содержание и структура занятий урочного типа. Уровни структуры урока как целостной системы – макроструктура (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная). Особенности неурочных форм занятий и методика построения их структуры. Проблемы поиска рациональных путей совершенствования форм построения занятий
2.3	Планирование, контроль и учет в процессе физкультурных занятий	Виды планирования – перспективное, текущее и оперативное. Технология планирования – основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования. Объекты контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Виды контроля – поэтапный, текущий и оперативный, содержание и методика их проведения. Понятие об учете. Объекты учета. Поэтапный, текущий и оперативный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета.
2.4	Физическая культура в системе дошкольного и общего образования	Социально-педагогическое значение физической культуры в системе воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы физкультурных занятий в дошкольных учреждениях и в семье. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в школе. Особенности содержания и структуры программ по физической культуре в начальной, основной и средней школе. Система планирования учебно-воспитательной работы по физической культуре.
2.5	Физическая культура в системе высшего образования	Роль физической культуры в системе высшего образования. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах. Методика заня-

		тий со студентами в зависимости от состояния здоровья, уровня физической подготовленности, потребностей и индивидуальных интересов. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов. Система контрольных и зачетных требований к студентам по семестрам и годам обучения. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего образования в условиях его реформирования.
	РАЗДЕЛ 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
	Научно-методические аспекты использования физической культуры в основной период трудовой деятельности и в жизни людей пожилого и старшего возраста	Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период. Значение и задачи физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Особенности использования различных форм физической культуры. Характеристика отдельных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности – бытового, физкультурно-гигиенического, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, спортивного, профессионально-производственного, физкультурно-реабилитационного. Роль и место физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий.
	Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры	Роль и место ППФК, ее виды и разновидности. Задачи, средства отличительные черты методики занятий ППФК. Общая и специальная прикладная физическая подготовка. Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных способностей. Оценка специальной физической подготовленности. Педагогические технологии в системе ППФК.
	Физическая культура в системе - физической подготовки	Факторы, обусловливающие внедрение ППФП в систему образования и сферу профессионального труда. Требования к физической подготовленности в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Значение профессиограммы в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к физическим и психологическим качествам. Общие и специальные задачи ППФП, средства и формы занятий в ходе ППФП, критерии подбора средств. Методические принципы ППФП. Основные черты методики занятий ППФП. Инновационные педагогические технологии в системе ППФП Содержательная и нормативно-критериальная основа системы ППФП.

2.2 РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

В таблице указывается наименование разделов и тем к ним, объем занятий по видам учебной работы в часах.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Аудиторные занятия (час)			СРС (час)
		Всего	лекции	семинары	
1	Система научных знаний о физической культуре и спорте, ее структура. Проблемы разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта	6	2	2	2
2	Комплексный подход в системе наук, изучающих физическую культуру и спорт Анализ влияния научных сведений естественнонаучных и гуманитарных дисциплин на формирование системы научных знаний о физической культуре и спорте	6	2		2
3	Проблематика изучения и разработки средств, методов и принципов физической культуры	6	2	2	2
4	Дидактическая проблематика в сфере физической культуры. Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания.	6	2	2	4
5	Теоретико-методические основы развития физических качеств	6	2	2	2
	Всего за третий семестр	*28*	*10*	*8*	*12*
6	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей	6	2	2	2
7	Современные формы построения занятий в физкультурной практике и их особенности. Планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания	10	4	2	4
8	Научно-прикладные аспекты совершенствования отечественной системы физического воспитания	6	2	2	2
9	Физическая культура в системе дошкольного и общего образования	8	2	2	4
	Всего за четвертый семестр	30	10	8	12
	Механизм оздоровительного воздействия физических упражнений. Социально-педагогические аспекты ОФК. Основные направления в ОФК. Физкультурно-оздоровительные методики, системы и технологии		4	2	2
	Научно-методические аспекты использования физической культуры в основной период трудовой деятельности и в жизни людей пожилого и старшего возраста		2	2	2
	Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры		2	2	2
	Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных способностей.Оценка специальной физической подготовленности. Педагогические		2	2	2

	технологии в системе ППФК.				
	Физическая культура в системе - физической подготовки		2	2	2
	Всего за пятый семестр		16	16	40

2.3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

Преподавателю необходимо иметь следующие материалы:

1. Конспект содержания лекции.
2. Конспект содержания практических занятий.
3. Презентация содержания лекций.
4. Презентации содержания практических занятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АСПИРАНТА:

1. методические указания по подготовке к практическим занятиям;
2. методические указания по написанию автореферата;
3. методические указания по подготовке докладов и презентаций.

Промежуточная и итоговая оценка по дисциплине формируется по результатам зачета и экзамена.

Форма проведения промежуточной аттестации: зачет, ***экзамен***.

Оценка результатов экзамена: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

2.4.1 ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ НА ЭТАПЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование	Максманый балл
1	Работа на семинаре (не менее 10 баллов)	3
2	Выполнение контрольных тестов: – итоговый контрольный тест	10
3	Выполнение письменных самостоятельных работ (не менее 5 баллов и не более 15 баллов за 1 семестр) – Этапы формирования концептуальных представлений в различных видах, формах физической культуры – Логика построения научного исследования в сфере физической культуры – Анализ влияния научных сведений естественнонаучных и гуманитарных дисциплин на формирование системы научных знаний о физической культуре и спорте – Сравнительная исследовательская оценка исторически сложившихся и современных форм физических упражнений – Анализ научно-методических и нормативных основ отечественной системы физического воспитания – Сравнительный анализ этапов обучения двигательным действиям на примере конкретных видов упражнений Описание закономерностей оптимального физического развития индивида – Сравнительная характеристика современных спортивных и физкультурно-оздоровительных методик, систем и технологии – Построение модели физической подготовленности	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5

4	Подготовка докладов с мультимедийным сопровождением к семинарским занятиям (не менее 5 и не более 15 баллов за 1 семестр)	5
5	Написание статьи/ тезисов, содержащих результаты исследовательской деятельности аспиранта по направлению 5.8.4 (не менее 10 баллов за 2 семестра)	5
6	Реферирование статей журналов профессиональной направленности (не менее 10 баллов за 1 семестр)	2
7	Участие в дискуссиях «круглых столах» по темам специальности	5
	Владеет способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях; культурой научного исследования в области фундаментальных проблем общей теории физической культуры, теории и методики физического воспитания.	зачет

2.4.2 ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

Промежуточная аттестация осуществляется в третьем и четвертом семестрах в форме зачета, в пятом семестре – кандидатский экзамен.

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета) осуществляется по бинарной шкале: **зачтено/незачтено**.

Оценка результатов итогового контроля экзамена осуществляется по 5-балльной шкале.

Типовые вопросы для зачета 3 семестр:

1. Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры.
2. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, аксеологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный.
3. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями - «физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.
4. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.
5. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории физической культуры - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др.
6. Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования.
7. Физические качества и способности, их классификация, основные зкономерности и принципы развития.
8. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокомпенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.
9. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры.

10. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.

11. Проблема перестройки двигательного навыка. Перенос двигательных навыков, его виды и разновидности.

12. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения.

13. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения.

14. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов - цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

15. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика.

16. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Классификации физических упражнений. Эффект физических упражнений. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

17. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

18. Роль вербальных, сенсорных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

19. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий.

20. Исходные понятия: «метод», «методиический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры.

21. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.

22. Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

23. Анализ сущностного содержания принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.

24. Характеристика специальных принципов, отображающих коренные закономерности развертывания процесса физического воспитания

25. Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий.

26. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.

Типовые вопросы для зачета 4 семестр:

1.Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.

2.Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

3.Анализ сущностного содержания принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.

4.Характеристика специальных принципов, отображающих коренные закономерности развертывания процесса физического воспитания

5.Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий.

6.Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.

7.Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Проблемы формирования профессионализма деятельности специалистов по физической культуре.

8.Возрастная классификация, характеристика физического и психологического развития детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

9.Подготовка к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

10.Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания.

11.Содержание и особенности преподавания предмета «физическая культура» в школе. Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней школе. Проблемы разработки авторских программ по предмету «физическая культура».

12.Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы.

13.Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

14.Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах. Методика занятий со студентами по отделениям.

15.Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования.

16.Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста.

17.Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности - бытового физкультурно-гигиенического, спортивного, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, профессионально-производственного, физкультурно-реабилитационного.

18.Физическое воспитание в жизни людей пожилого и старшего возраста.

19.Организационная структура управления физической культурой в России, основные ее иерархические уровни.

20.Роль и место государственных, общественно-самодеятельных и других форм организации физической культуры в улучшении практики физкультурного движения.

21.Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры.

Вопросы для итоговой аттестации (кандидатский экзамен)
5.8.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАЗДЕЛ 1
1.1 Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

1. Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры.

2. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный.

3. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями-«физическим воспитанием», «спортом», «физиче-

ской рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.

4. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры.

5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в теории физической культуры и спорта - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др.

6. Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования.

7. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.

8. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности.

9. Содержание и правила реализации наиболее общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.

10. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.

11. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок

1.2 Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека

1. Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика, значение.

2. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Классификации физических упражнений. Эффект физических упражнений. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.

3. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий.

4. Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры.

5. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.

6. Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

1.3 Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

1. Физические качества и способности, их классификация, основные закономерности и принципы развития.

2. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокомпенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

3. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультур-

ных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения

4. Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.

5. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов — цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

РАЗДЕЛ 2

2.1 Теория и методика физического воспитания. Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования

1.Анализ сущностного содержания принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.

2. Характеристика специальных принципов, отображающих коренные закономерности развертывания процесса физического воспитания

3. Проблема оптимального построения занятий физическими упражнениями. Современная теория структуры урока и других форм физкультурно-спортивных занятий.

4. Проблемы изучения и оптимального нормирования нагрузок и отдыха в физическом воспитании.

5. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Проблемы формирования профессионализма деятельности специалистов по физической культуре.

2.2 Физическое воспитание в системе дошкольного, общего среднего, специального и высшего образования

1. Возрастная классификация, характеристика физического и психологического развития детей дошкольного возраста. Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников.

2. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Формы занятий физической культурой в системе школьного воспитания.

4. Содержание и особенности преподавания предмета «физическая культура» в школе. Особенности содержания и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней школе. Проблемы разработки авторских программ по предмету «физическая культура».

5. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы.

6. Научно-практическая проблематика планирования и комплексного контроля в физическом воспитании (технология разработки документов планирования по физическому воспитанию школьников).

7. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

8. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурного воспитания студентов. Структура и содержание учебных программ по физической культуре в вузах. Методика занятий со студентами по отделениям.

9. Проблематика исследования физического воспитания в высших учебных заведениях. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования.

10. Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста.

11. Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности — бытового физкультурно-гигиенического,

спортивного, оздоровительно-рекреативного, общеподготовительного, профессионально-производственного, физкультурно-реабилитационного.

12. Физическое воспитание в жизни людей пожилого и старшего возраста.

РАЗДЕЛ 3 Теория и методика профессионально-прикладной физической подготовки

1. Характеристика профессионально-прикладной физической культуры. Виды и разновидности профессионально-прикладной физической культуры.

2. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Факторы, обуславливающие внедрение профессионально-прикладной физической культуры в систему образования и сферу профессионального труда.

3. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки, критерии подбора средств.

4. Методические принципы профессионально-прикладной физической культуры. Основные черты методики занятий в профессионально-прикладной физической культуре.

5. Этапность и периодизация развития профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков.

6. Роль физической культуры в научной организации труда. Производственная физическая культура.

7. Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков представителей различных профессий (в том числе специалистов силовых ведомств), деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных актов.

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

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

10. Производственная физическая культура: виды, формы, критерии подбора упражнений.

11 Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов.

12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

13 Оценка специальной физической подготовленности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

14. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры трудового населения

15. Зависимость содержания производственной физической культуры от состояния здоровья и возрастных особенностей трудящихся.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭКЗАМЕНА

отлично: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинноследственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

хорошо: дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ

четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные аспирантом с помощью преподавателя.

удовлетворительно: дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Аспирант не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Аспирант может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя.

неудовлетворительно: ответ отсутствует. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к ответу аспиранта не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

2.5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Основная литература

1 Евсеев, С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок : учебное пособие / С. П. Евсеев. – Санкт-Петербург : Аргус СПб., 2020. – 224 с. – ISBN 978-5-6043809-0-1.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник по направлениям подготовки бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 - "Физическая культура", 49.04.03 - "Спорт"; по направлению подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре 49.06.01 - "Физическая культура" / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 517 с. – ISBN 978-5-278-00833-0.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие / под ред. Н. А. Воронова. – Москва : Юрайт, 2019. – 140 с. – ISBN 978-5-534-12268-8.

4. Столяров, В. И. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации) : монография / В. И. Столяров, С. Г. Сейранов ; Московская государственная академия физической культуры ; под общей редакцией В. И. Столярова. – Малаховка : [б. и.], 2021. – 331 с. – ISBN 78-5- 00063-044-0.

5. 12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – URL: https://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/ (дата обращения: 10.05.2022).

Дополнительная литература

1.Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с

2. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н. Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с.

3. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : моногр. / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232с.

4 Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

5. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: Обучение двигательным действиям: Теория и методика /М. : URSS, 2019. – 226 с.

6. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 310

7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – Изд. 5-е. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2012. – 382 с.

8. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. М.: Советский спорт, 2016. 296 с.

9. Курамшин, Ю. Ф. Профессионально-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания : монография / Ю. Ф. Курамшин, И. А. Грец, Мин Хе Чжин. – Смоленск : [б. и.], 2010. – 267 с. : ил. – ISBN 978-5-94578-020-0.

10. Максименко, А. М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе : учеб. пособие / А. М. Максименко. – 2-е изд. , испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2006. – 123 с.

11. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учебное пособие / Ю. М. Николаев. – СанктПетербург : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 80 с.

14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 495 с. : ил. – (Высшее образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-7256-5

10. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Курамшина Ю. Ф. – 4-е изд. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4.

15. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.

16. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал

17. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал.

18. Физическая культура в школе : научно-методический журнал.

2.6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». http://window.edu.ru.

2. Каталог интернет-ресурсов по физической культуре https://multiurok.ru.

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

4. Сайт Министерства образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/.

5. САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ http://www.minsport.gov.ru/.

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/.

7. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/. 8. СПС Консультант+

8. Электронным каталогом библиотеки вуза (http://www.elibrary.uralgufk.ac.ru),

9. Электронным каталогом Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc),

10. Сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/),

11. Сайтом научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/;

12. Научным порталом http://www.teoriya.ru.

2.7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Успешное овладение содержанием дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», предусмотренным учебной программой, предполагает выполнение аспирантами ряда рекомендаций:

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *лекции, практические занятия и самостоятельная работа* аспиранта.

– Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является умение слушать и конспектировать лекции, так как лектор имеет возможность познакомить

слушателей с новейшими данными науки, с теми новейшими знаниями, которые еще не нашли отражения в учебниках и пособиях. К тому же на лекции учитывается психологический настрой обучаемых и уровень их подготовки. Материалы лекционного занятия следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

– Необходимо иметь подборку литературы, достаточную для изучения предлагаемого курса. Список основной литературы предлагается в настоящей РПД. При этом следует иметь в виду, что нужна литература различных видов: а) учебники, учебные и учебно-методические пособия; б) первоисточники по рассматриваемым в темах дисциплины проблемам; в) монографии, сборники научных статей, публикации в различных периодических изданиях; г) справочная литература: энциклопедии, словари, тематические, терминологические справочники, раскрывающие категориально-понятийный аппарат; д) Интернет-источники;

– При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка, а также авторефераты диссертационных работ, статьи в ведущих научных журналах. Приветствуется активное участие в обсуждении проблемных ситуаций, поиск эффективных решений поставленных проблем, использование дополнительного материала по тематике занятий.

– Не ограничиваться только теоретическим, умозрительным характером рассмотрения явлений и процессов. Тесно связывать их с практикой научной деятельности, уметь использовать их в качестве инструментария для непосредственного анализа реальных социальных и профессиональных проблем

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Выполнение всех видов текущего контроля является основанием для допуска к экзамену.

2.8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В учебном процессе задействованы аудитории, оснащенные мультимедийно-проекционной аппаратурой, для проведения лекционных и практических занятий, полностью удовлетворяющие потребностям контингента обучающихся.

Для осуществления образовательной деятельности по дисциплине ««Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»» используются аудитории, оборудованные компьютерной техникой (персональный компьютер, монитор, проектор, настенный экран), для возможности проведения мультимедийных лекций и других форм учебных занятий.

Для осуществления образовательной деятельности по дисциплине ««Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»» используются аудитории:

УК1-329,ул. Орджоникидзе,1. Материальное обеспечение: Компьютер - 1, Монитор - 1; Проектор – 1, Экран– 1; Доска ученическая - 1 шт; Стол офисный - 1шт; Парта со скамьёй 2-х местная на металлокаркасе - 12 шт; Парта 2-х местная - 3 шт; Стул п/мягкий - 7 шт; Стол серый – 1 шт; Парта металлокаркас - 2 шт

УК1-41, ул. Орджоникидзе,1. Материальное обеспечение: Компьютер - 1, Монитор - 1; Проектор – 1, Экран– 1; Парта - 40 шт; Доска классная трёхстворчатая - 1 шт; Жалюзи - 4 шт; Стол 2х тумбовый – 1 шт; Стул - 3 шт

На учебных и рабочих компьютерах «УралГУФК» установлена операционная система Linux Mageia 5. Свободное и лицензионное программное обеспечение позволяет

решать большее число задач без нарушения лицензионных соглашений и расширяет диапазон использования компьютеров.

Заведующий кафедрой теориb физической культуры, биомеханики и информационных технологий, д.б.н., профессор Д. А. Дятлов

Разработчик: доценткафедры теории физической культуры, биомеханики и информационных технологий, к.п.н. О. А. Новоселова

Согласовано:

Руководитель программы по научной специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка, д.п.н., профессор кафедры менеджмента и цифровых технологий в спорте С. Г. Сериков

Зав. отделом аспирантуры, к.п.н., доцент Е. Б. Малетина