

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 29.07.2024 10:29:48
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
13 июня 2024 г., протокол УМС №05

**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):
д-р пед. наук, доцент Пешкова Н.В.

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 24.04.2024 г. № 09
Заведующий кафедрой, д-р пед. наук, доцент Пешкова Н.В.

Председатель УМС института гуманитарного образования и спорта
канд. филол. наук, доцент Грищенко Т.Ф.
Протокол от 07.05.2024 г. № 05

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины аспирант должен иметь глубокие фундаментальные знания и умения в области физической культуры и спорта.
2.1.2	Предшествующими для изучения дисциплины являются:
2.1.3	результаты освоения дисциплин «История и философия науки», «Иностранный язык», направленных на подготовку к сдаче кандидатских экзаменов; 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	Последующими к изучению дисциплины являются знания, умения и навыки, используемые аспирантами:
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)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	
3.1	Знать:
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
3.2	Уметь:
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
3.3	Владеть:
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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура				

1.1	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Лек/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.1.1	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Пр/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.1.2	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.2	Теория и методика обучения двигательным действиям человека. Закономерности управления и обучения движениям человека /Лек/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.2.1	Теория и методика обучения двигательным действиям человека. Закономерности управления и обучения движениям человека /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.2.2	Теория и методика обучения двигательным действиям человека. Закономерности управления и обучения движениям человека /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.3	Двигательное развитие человека в онтогенезе /Лек/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.3.1	Двигательное развитие человека в онтогенезе /Пр/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.3.2	Двигательное развитие человека в онтогенезе /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.4	Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов /Лек/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.4.1	Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов /Пр/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.4.2	Содержание, направленность и методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.5	Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения /Лек/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.5.1	Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения /Пр/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.5.2	Содержание, направленность, методы, методики и технологии двигательной активности взрослого населения /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.6	Теория физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.6.1	Теория физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.6.2	Теория физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.7	Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.7.1	Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
1.7.2	Оздоровительный и рекреационный туризм в системе физического воспитания /Ср/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	

	Раздел 2. Профессиональная физическая подготовка	3			
2.1	Теории профессионально-прикладной физической подготовки /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.1.1	Теории профессионально-прикладной физической подготовки /Пр/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.1.2	Теории профессионально-прикладной физической подготовки /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.2	Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально- важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.2.1	Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально- важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.2.2	Теория и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально- важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков /Ср/	3	6	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.3	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.3.1	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.3.2	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального образования и высшего образования /Ср/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.4	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах /Лек/	3	1	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.4.1	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах /Пр/	3	2	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
2.4.2	Содержание, направленность, методы, методики и технологии профессионально-прикладной и служебно-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах /Ср/	3	4	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	
3.	/Контрольная работа/	3	0	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	Задание для контрольной работы
4.	/Экзамен/	3	36	Л1.1Л1.2Л1.3Л1.4Л1.5 Л1.6Л1.7Л1.8Л1.9Л1.10 Л1.11	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:

1. Составить план-конспект занятия для лиц пенсионного возраста.
2. Составить план-конспект занятия для служащих в армии.

Тема 1.7. 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 2.1. 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 2.2. 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 2.3. 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 профессиональных образовательных организациях.

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 2.4. 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.

Тестовое задание.

Задание	Варианты ответов
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?
Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите несколько ответов из предложенного списка)	А) Использование холода для восстановления Б) Тренажеры для изолированных упражнений 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 С) Изотонический Д) Изокинетический
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?
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 здоровье детей, утомленность
Контроль, осуществляемый в ходе занятия, называется (вписать слово)	Оперативным
Для повышения выносливости следует использовать следующие средства	А) Нагрузку на пульте 140-160 Б) тренировку в среднегорье В) Нахождение в барокамере с гипоксией 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)	А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный
Какой раздел программы по физическому воспитанию студентов не имеет отношения к учебному материалу?	А) теоретический Б) практический В) научно-исследовательский Г) контрольный
Объем-это... ?	А) нет правильного ответа В) степень концентрации во времени или напряжении С) отражение воздействия упражнения, остающегося после его выполнения
Интенсивность-это... ?	А) напряжение или степень концентрации во времени В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения С) нет правильного ответа
От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	А) Сила В) Выносливость С) Скорость

	D) Гибкость
Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калипер 3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра
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 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
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. B) 2-х минутный комплекс физических упражнений с преобладающей ходьбой. B) 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
Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ?	A) лучшего восстановления B) повышения устойчивости к простудам B) Повышения Hb 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)	A) физической подготовленности B) технической подготовленности B) показатели гемокрита Г) врачебно-педагогического контроля
Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше?	A)120 B)140 C) 160 D)180

Ключ к тесту

Задание	Варианты ответов
Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Метод повторного выполнения B) Метод круговой тренировки C) Равномерный метод D) Равноускоренный метод
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

	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 В) Динамический режим С) Изотонический D) Изокинетический
Какая тенденция в развитии спорта в последние десятилетия наиболее сильно повлияло на его развитие, причем неоднозначно. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) коммерциализация В) Интернациональность С) Специализация D) Омоложение
С ростом квалификации спортсменов доля специальной физической подготовки: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Возрастает В) Уменьшается С) Не изменяется D) четкой тенденции нет
Контроль, осуществляемый в ходе тренировочного занятия, называется (вписать слово)	Оперативным
Для повышения выносливости следует использовать следующие средства	А) Нагрузку на пульсе 140-160 Б) тренировку в среднегорье В) Нахождение в барокамере с гипоксией 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)	А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный
Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с уровнем быстрых мышечных волокон . (вписать слово)	высоким
Объем-это... ?	А) нет правильного ответа В) степень концентрации во времени или напряжении С) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения
Интенсивность-это... ?	А) напряжение или степень концентрации во времени В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения С) нет правильного ответа
От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	А) Сила В) Выносливость С) Скорость D) Гибкость
Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калиппер	А) Силы В) Скорости С) Ускорения

3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр	Д) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра ADBCE
Длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см на ПАНО	200
Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела?	А) Относительная сила В) Абсолютная сила С) Взрывная сила
Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет
На величину нагрузки влияет ? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Объем упражнения В) Интенсивность упражнения В) Характер отдыха Д) Продолжительность отдыха Е) Скорость упражнения
Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет	1. Сила абсолютная 2. Выносливость общая 3. Гибкость 4. Координация 5. Быстрота Прав.: 3, 5, 4, 2, 1
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 В) Повышения Нб 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)	А) физической подготовленности Б) технической подготовленности В) показатели гемокрита Г) врачебно-педагогического контроля
Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше?	А) 120 В) 140 С) 160 D) 180

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. Понятие «Физическая культура» и ее связь с общей культурой. Общенаучные подходы к определению дефиниции «физическая культура».
2. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями – «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация».

3. Структура и функции физической культуры. Проблемы в разработке функций и структуры (состава и строения) физической культуры.
4. Физическая культура личности и ее критерии. Проблема формирования физической культуры личности (возрастной, половой, профессиональный аспекты).
5. Физическое воспитание – составная часть физической культуры. Современные концепции и модели физического воспитания.
6. Система физической культуры в Российской Федерации: понятие о системе физической культуры и ее структуре (основах). Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры.
7. Цель, задачи, основные направления, общие принципы и условия функционирования физической культуры в обществе.
8. Прогнозирование развития физической культуры в нашей стране и международном сообществе. Стратегические направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.
9. Средства, используемые в процессе формирования физической культуры человека: понятие, их классификация.
10. Физические упражнения как основное и специфическое средство направленного воздействия на развитие физических и духовных возможностей человека, оптимизацию его физического состояния. Классификация физических упражнений и ее значение. Эффекты упражнения.
11. Неспецифические средства, используемые в процессе физкультурных занятий. Их назначение и виды. Роль вербальных, наглядных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе.
12. Техника физических упражнений – фазы, основа, главное звено и детали техники. Виды техники движений. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Критерии эффективности техники.
13. Характеристика техники движений, их значение в разных двигательных действиях.
14. Сущность и специфика обучения двигательным действиям в сфере физической культуры.
15. Современные концепции обучения двигательным действиям.
16. Двигательные умения и навыки как предмет обучения. Современные представления о сущности двигательных умений и навыков, их отличительные черты. Пути и условия обеспечения вариативности и стабильности двигательных навыков.
17. Законы, физиологические и психологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
18. Перенос навыков, его разновидности. Проблемы перестройки двигательных навыков.
19. Методы обучения двигательным действиям и их характеристика.
20. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов – цели, задачи и особенности обучения на каждом этапе. Современные подходы к построению структуры обучения двигательным действиям.
21. Обучение и развитие физических качеств как единый процесс. Определение готовности к освоению двигательного действия.
22. Причины возникновения ошибок в процессе разучивания двигательных действий. Классификация двигательных ошибок. Пути их предупреждения и устранения. Концепции и технологии обучения двигательным действиям без ошибок.
23. Инновационные технологии обучения двигательным действиям.
24. Современные концепции о сущности физических качеств и способностей. Классификация физических способностей.
25. Основные закономерности и принципы развития физических способностей.
26. Нагрузка и отдых как структурные компоненты методов направленного развития физических способностей. Проблема типологии методов развития физических способностей, их специфические особенности.
27. Современные тенденции в методике развития силовых способностей.
28. Современные тенденции в методике развития скоростных способностей.
29. Современные тенденции в методике развития выносливости.
30. Современные тенденции в методике развития координационных способностей.
31. Современные тенденции в методике развития гибкости.
32. Проблема сенситивных периодов онтогенетического развития физических способностей. 33. Формы построения занятий физическими упражнениями: понятие о формах построения занятий, их классификация и общая характеристика.
34. Современная теория структуры урока и других форм физкультурных занятий. Уровни структуры урока как целостной системы – макроструктура (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).
35. Планирование, контроль и учет в процессе физкультурных занятий.
36. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Цель, задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье.
37. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Цель, задачи, направленность и формы занятий в системе физической культуры детей школьного возраста.
38. Содержание и особенности преподавания предмета «Физическая культура» в школе. Содержание и структура программы по физической культуре в начальной, основной и средней (полной) школе. Проблемы разработки авторских программ по предмету «Физическая культура».
39. Проблемы модернизации содержания и технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации.
40. Формы организации занятий физическими упражнениями в системе учреждений дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Пути интеграции основного и дополнительного образования учащихся общеобразовательных школ.
41. Физическая культура студенческой молодежи. Цель, задачи и формы организации физкультурных занятий студентов.
42. Содержание и особенности методики физкультурных занятий со студентами в различных учебных отделениях (основном, специальном, спортивного совершенствования).
43. Пути повышения роли физической культуры в системе высшего профессионального образования в условиях его реформирования. Проблематика исследования физической культуры студенческой молодежи.
44. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Характеристика основных направлений использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.
45. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи, особенности методики и формы занятий.

<p>46. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) людей. Основные направления деятельности по формированию ЗОЖ средствами физической культуры.</p> <p>47. Проблемы повышения мотивации различных групп населения к активным и регулярным занятиям физической культурой.</p> <p>48. Система управления физической культурой в Российской Федерации. Федеральные, региональные и муниципальные органы управления физической культурой. Проблемы совершенствования системы управления в сфере физической культуры на современном этапе.</p> <p>49. Физкультурная деятельность как основа формирования физической культуры: понятие, ее структура и взаимосвязь с видами физической культуры.</p> <p>50. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: понятие, ее виды и значение.</p> <p>51. Характеристика современных оздоровительно-рекреационных систем и методик.</p> <p>52. Характерные технологии при моделировании и программировании оздоровительно-рекреационных занятий.</p> <p>53. Содержание и методики контроля в процессе оздоровительно-рекреационных физкультурных занятий.</p> <p>54. Физическая культура в условиях повседневного быта и в системе организованного отдыха: значение, задачи и формы физкультурных занятий.</p> <p>55. Физическая культура по месту жительства: значение, направленность и формы занятий.</p> <p>56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): определение понятия, ее назначение и виды, факторы, определяющие содержание и направленность ППФП в системе образования, в сфере профессионального труда, в том числе специалистов силовых ведомств.</p> <p>57. Значение профиограммы в выявлении специфики требований, предъявляемых профессией к знаниям, двигательным умениям, функциональным и психическим качествам будущих специалистов.</p> <p>58. Задачи, средства, основные черты методики занятий в профессионально прикладной физической подготовке.</p> <p>59. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений. Направленность, содержание и методика ППФП с учетом особенностей профиля получаемой студентами специальности.</p> <p>60. Педагогические технологии в профессиональной физической подготовке.</p>
5.2. Темы письменных работ
<p>Тестовое задание см. к теме 2.4.</p> <p>Тематика контрольной работы:</p> <p>Дать развернутую характеристику актуальности диссертационного исследования. Обозначить степень разработанности научной проблемы в отечественной и зарубежной литературе. Сформулировать теоретическую и практическую значимость выполняемого диссертационного исследования по теории и методике избранного вида спорта.</p>

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендованная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол- во
Л1.1	Федотов Ю. Н., Востоков И. Е.	Спортивно-оздоровительный туризм: учебник	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	Германов, Г. Н.	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2024. https://urait.ru/bcode/539407	1
Л1.4	Никитушкин В. Г., Сулов Ф. П.	Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2018. https://www.iprbookshop.ru/74302.html	1
Л1.5	Бабушкин Г. Д.	Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник	Саратов: Вузовское образование, 2020. http://www.iprbookshop.ru/91118.html	1
Л1.6	Лях В. И.	Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: пособие для учителя	М.: Просвещение, 1998.	2
Л1.7	Волков Н. И., Несен Э. Н. и др.	Биохимия мышечной деятельности: учебник	Киев: Олимп. лит., 2000.	52
Л1.8	Защиорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Москва : Спорт, 2020. https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906132499.html	1
Л1.9	Гимазов Р. М.	Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям	Санкт-Петербург : Лань, 2024. https://e.lanbook.com/book/365858	1
Л1.10	Стеблецов Е. А.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие	Москва : Издательство Юрайт, 2024. https://urait.ru/bcode/543661	1

Л1.11	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов	М.: Издательство «Спорт», 2022. https://ipr-smart.ru/119191 .	1
6.2. Электронно-библиотечные системы				
Э1	Электронно-библиотечная система Znanium http://new.znanium.ru			
Э2	Электронно-библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com			
Э3	Электронно-библиотечная система IPR SMART (IPRbooks) http://www.iprbookshop.ru			
Э4	Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru			
Э5	Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru			
6.3. Информационные, информационно-справочные системы				
6.3.1.	Гарант – справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации http://www.garant.ru			
6.3.2.	КонсультантПлюс – справочно-правовая система http://www.consultant.ru			
6.4. Профессиональные базы данных				
<i>В локальной сети http://lib.surgu.ru/ru/pages/resursi/bd/lan</i>				
6.4.1.	Электронная библиотека СурГУ https://elib.surgu.ru			
6.4.2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://www.elibrary.ru			
6.4.3.	Евразийская патентная информационная система (ЕАПАТИС) http://www.eapatis.com			
6.4.4.	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ) https://ldiss.rsl.ru			
6.4.5.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) nab.rfl.ru			
6.4.6.	Архив научных журналов (NEICON) http://archive.neicon.ru			
6.4.7.	Springer Nature https://link.springer.com			
6.4.8.	Полнотекстовая коллекция журналов РАН https://journals.rcsi.science			
6.4.9.	Wiley Journals Database https://onlinelibrary.wiley.com			
<i>В свободном доступе сети Интернет</i>				
6.4.10.	База данных ВИНТИ РАН http://www.viniti.ru			
6.4.11.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам - информационная система http://window.edu.ru			
6.4.12.	КиберЛенинка - научная электронная библиотека http://cyberleninka.ru			
6.4.13.	Электронные коллекции на портале Президентской библиотеки им. Б. Н. Ельцина http://www.prlib.ru/collections			
6.4.14.	Российская национальная библиотека https://primo.nlrg.ru/primo-explore/collectionDiscovery?vid=07NLR_VU1&lang=ru_RU			
6.4.15.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
6.4.16.	Elsevier - Open Archive https://www.elsevier.com/about/open-science/open-access/open-archive			
6.4.17.	SpringerOpen http://www.springeropen.com			
6.4.18.	Directory of Open Access Journals https://doaj.org			
6.4.19.	Multidisciplinary Digital Publishing Institute (Basel, Switzerland) http://www.mdpi.com			
6.4.20.	Библиотека электронных журналов в г. Регенсбург (Германия) http://www.bibliothek.uni-regensburg.de/ezeit/			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
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.			
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине Методические рекомендации по проведению основных видов учебных занятий При изучении дисциплины используются следующие основные методы и средства обучения, направленные на повышение качества подготовки аспирантов путем развития у аспирантов творческих способностей и самостоятельности:				

- Контекстное обучение – мотивация аспирантов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретными знаниями и его применением.

- Проблемное обучение – стимулирование аспирантов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

- Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности аспиранта за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.

- Индивидуальное обучение – выстраивание аспирантами собственной образовательной траектории на основе формирования индивидуальной программы с учетом интересов аспирантов.

- Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

Лекции являются одним из основных методов обучения по дисциплинам, направленным на подготовку к кандидатскому экзамену, которые должны решать следующие задачи:

- изложить основной материал программы курса;

- развить у аспирантов потребность к самостоятельной работе над научной литературой.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений.

Содержание лекций определяется рабочей программой курса. 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 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 рекомендованной литературы при подготовке к практическим занятиям.

В целях эффективного и полноценного проведения таких мероприятий аспиранты должны тщательно подготовиться к вопросам занятия. 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. Обратит внимание на структуру, композицию, язык документа, время и историю его появления.
3. Определить основные идеи, принципы, тезисы, заложенные в документ.
4. Выяснить, какой сюжет, часть изучаемой проблемы позволяет осветить проанализированный источник.
5. Провести работу с неизвестными терминами и понятиями, для чего использовать словари терминов, энциклопедические словари, словари иностранных слов и др.

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

Необходимо использовать справочную литературу. Поиск можно продолжить, изучив примечания и сноски в имеющихся монографиях, статьях.

Работая с литературой по теме семинара, делать выписки текста, содержащего характеристику или комментарий знакомого источника. После чего вернуться к тексту документа (желательно полному) и провести его анализ 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 при проведении устного опроса.

В процессе подготовки к устному опросу аспирант имеет возможность показать умение аналитически работать с литературой (российской 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 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) проработать информационный материал по дисциплине, готовясь к тестированию; проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора научной литературы;
- б) четко выяснить все условия тестирования заранее: сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать 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 в тестировании чрезвычайно трудный вопрос, не тратить много времени на него, переходить к другим вопросам. Вернуться к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставить 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 сверх нормативные знания и умения аспирантов).

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Учебным планом предусматривается написание контрольной работы по дисциплине. Этот вид письменной работы в полной мере соотносится с темой и научной проблемой проводимого диссертационного исследования.

Контрольная работа – самостоятельный труд аспиранта, который способствует конкретизации актуальности проводимого диссертационного исследования, выстраивания его методологии.

Цель выполняемой работы: обозначить степень разработанности научной проблемы в отечественной и зарубежной литературе.

Основные задачи выполняемой работы:

- 1) углубленный информационный поиск литературных источников по теме диссертационного исследования.
- 2) выработка навыков самостоятельной работы.

Весь процесс написания контрольной работы можно условно разделить на следующие этапы:

- а) сбор научной информации, изучение литературы;

- б) анализ составных частей, изложение материала;
- г) обработка материала в целом.

Контрольная работа излагается логически последовательно, грамотно и разборчиво. Она обязательно должна иметь титульный лист, который содержит название высшего учебного заведения, название темы, соответствующей диссертационному исследованию, фамилию, инициалы, учёное звание и степень научного руководителя, фамилию, инициалы автора. В тексте контрольной работы необходимо дать развернутую характеристику актуальности диссертационного исследования. Обозначить степень разработанности научной проблемы в отечественной и зарубежной литературе. Сформулировать теоретическую и практическую значимость выполняемого диссертационного исследования. Страницы контрольной работы должны иметь сквозную нумерацию. На титульном листе номер страницы не ставится.

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 дополнительной программой кандидатского экзамена, утверждённой проректором по учебно-методической работе СурГУ.

Для успешной сдачи экзамена аспиранту необходимо выполнить несколько требований:

- 1) регулярно посещать аудиторные 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.