

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»



Проректор по образовательной
деятельности
Е.В. Суханова

«29» август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Научная специальность:
5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка»

Квалификация выпускника:
Преподаватель-исследователь

Форма обучения:
Очная

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:
«Кафедра теории и методики циклических видов спорта»

Воронеж 2023

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры ТиМ ЦВС
протокол № 9
от «08» июня 2023г.
Заведующий кафедрой
Маслова (И.Н. Маслова)
Руководитель ОП ВО
Аралов В.И. Аралов

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от 08.06 2023 г.
Начальник учебного отдела
Маркина В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
Цареградская И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре, утверждённым приказом Минобрнауки России от 20.10.2021 № 951 (Зарегистрировано в Минюсте России 23.11.2021 №65943), Положением о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (Постановление Правительства Российской Федерации от 30.11.2021 №2122)

Разработчик:

Аралов В.И. – к.п.н., профессор кафедры теории и методика циклических видов спорта ФГБОУ ВО ВГАС

Рецензенты:

Суханова Е.В. – к.п.н., профессор, проректор по образовательной деятельности ФГБОУ ВО ВГАС

Бегидова Т.П. – к.п.н., профессор, зав. кафедрой адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО ВГАС

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине..... | 5 |
| 2. | Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 6 |
| 3. | Объем дисциплины и виды учебной работы..... | 6 |
| 4. | Содержание дисциплины..... | 6 |
| 5. | Фонд оценочных средств..... | 9 |
| 6. | Перечень основной и дополнительной литературы..... | 16 |
| 7. | Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»..... | 17 |
| 8. | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 17 |
| 9. | Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | 18 |

.
. .
. .
. .
. .
. .

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» аспирант должен приобрести профессиональные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, позволяющие разбираться в вопросах системы подготовки спортсменов и ее компонентов, в программировании и планировании подготовки спортсмена, научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов, определении и формулировании актуальных научных проблем в области планируемого исследования.

В результате освоения дисциплины аспирант должен:

Знать:

- современные тенденции развития физической культуры и спорта;
- основные направления и тематику исследований в области фундаментальных проблем общей теории и методики физической культуры и спорта.;
- теоретические основы и проблематику современных комплексных исследований;
- методы и технологии управления системой совершенствования спортсмена;
- специфику спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- вопросы адаптации в области подготовки спортсменов;
- двигательные качества и методы их развития;
- средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов.

Уметь:

- подбирать методы исследования, адекватные цели и задачам исследования;
- анализировать и оценивать применяемые для занятий с различным контингентом методики и технологии спортивной тренировки;
- генерировать новые идеи при решении исследовательских и практических задач;
- планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития.

Владеть: - методами организации и проведения исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта;

- навыками поиска и работы с информационными источниками;
- способами обработки получаемых эмпирических данных и их интерпретации;
- методами анализа, полученных в ходе исследовательской работы, данных;
- навыком ведения научной дискуссии в соответствии с законами логики и правилами аргументирования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) 2.1.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» относится к дисциплине Блока 2 «Образовательного компонента».

В соответствии с учебным планом программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре по научной специальности 5.8.4 «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» дисциплина изучается на 2 курсе 4 семестра и 3 курсе 5 семестра по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Очное обучение | |
|--|------------------------|---------|
| | Семестры | |
| | 4 | 5 |
| Контактная работа преподавателя с аспирантами: | 24 | 40 |
| В том числе: | | |
| Лекции (Л) | 8 | 12 |
| Лабораторные занятия (ЛЗ) | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 16 | 28 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | экзамен |
| Самостоятельная работа аспиранта (СР) | 40 | 5 |
| Контроль (К) | 8 | 27 |
| Всего часов (семестр) | 72 | 72 |
| Зачетные единицы (семестр) | 2 | 2 |
| Общая трудоемкость дисциплины: | Всего часов: | 144 |
| | Всего зачетных единиц: | 4 |

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

| №№ п/п | Разделы (темы) | Л | ЛЗ | ПЗ | СРС | Конт- роль |
|------------------|--|---|----|----|-----|------------|
| 4 семестр | | | | | | |
| 1. | Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов | 2 | | 4 | 40 | 8 |
| 2. | Нагрузки в спорте и адаптация в области подготовки спортсменов | 4 | | 8 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|--|-----------|-----------|-----------|
| 3. | Возрастное развитие и физическая подготовка спортсменов | 2 | | 4 | | |
| Всего часов по видам занятий | | 8 | | 16 | 40 | 8 |
| ИТОГО часов | | 72 | | | | |
| 5 семестр | | | | | | |
| 1. | Нагрузки в системе физической подготовки спортсменов | 4 | | 8 | 5 | 27 |
| 2. | Двигательные качества и методика их развития | 4 | | 12 | | |
| 3. | Средства оптимизации отдыха, стимуляции восстановления и работоспособности спортсменов | 4 | | 8 | | |
| Всего часов по видам занятий | | 12 | | 28 | 5 | 27 |
| ИТОГО часов | | 72 | | | | |

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

| № п/п | Наименование раздела (темы) дисциплины | Содержание раздела | Форма текущего контроля успеваемости |
|------------------|--|--|--|
| 4 семестр | | | |
| 1. | Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов | Основные понятия и виды физической подготовки. Средства физической подготовки. Методы физической подготовки. Специальные принципы в системе физической подготовки. | 1. <i>Опрос.</i> 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i> |
| 2. | Нагрузки в спорте и адаптация в области подготовки спортсменов | Виды адаптации. Тренировочная нагрузка и адаптация. Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте. Функциональные резервы и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации, долговременной адаптации. Переадаптация. Деадаптация и реадаптация. | 1. <i>Опрос.</i> 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i> |
| 3. | Возрастное развитие и физическая подготовка спортсменов | Возрастные зоны развития человека. Сенситивные периоды. Восстановительные реакции и переносимость нагрузок. Структура многолетней подготовки и физическая подготовка на ее различных этапах. | 1. <i>Опрос.</i> 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i> |
| 5 семестр | | | |
| 1. | Нагрузки в | Характеристика тренировочных | 1. <i>Опрос.</i> |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | системе физической подготовки спортсменов | нагрузок. Реакция на нагрузки спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакция спортсменов на соревновательные нагрузки. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Динамика функциональных возможностей при мышечной деятельности. Суперкомпенсация как реакция на большие нагрузки. | 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i> |
| 2. | Двигательные качества и методика их развития | Сила и методика ее развития. Ловкость и координация и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Гибкость и методика ее развития. Выносливость и методика ее развития. | 1. <i>. Опрос.</i> 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i> |
| 3. | Средства оптимизации отдыха, стимуляции восстановления и работоспособности спортсменов | Содержание отдыха, использование в нем различных методов и средств, способствующих ускорению восстановительных процессов. Средства стимуляции работоспособности и восстановления в тренировочном процессе. | 1. <i>Опрос.</i> 2. <i>Наличие конспектов, записей.</i> 3. <i>Реферат.</i> 4. <i>Выполнение конкретных заданий.</i> 5. <i>Собеседование.</i> |

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем

выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Концепция использования в физических упражнениях факторов «искусственной управляющей среды»; достоинства и недостатки; перспективы совершенствования.
2. Тенденции развития научных знаний в области физической культуры и спорта.
3. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена.
4. Факторы и системы, предопределяющие результативность занятиями оздоровительными и спортивными упражнениями.
5. Динамика функциональных возможностей при мышечной деятельности и величина нагрузок.
6. Современные представления о периодизации спортивной тренировки, структура подготовки спортсменов.
7. Основания для различий в методике физической подготовки мужчин и женщин.
8. Методика развития двигательных качеств (силы, ловкости, скоростных способностей и др.)
9. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
10. Проблемы травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется аспиранту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется аспиранту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла- выставляется аспиранту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла- выставляется аспиранту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные темы рефератов (контрольных работ)

1. Методические особенности специальной физической подготовки лиц, действующих в особых условиях, в том числе экстремальных условиях.
2. Философско-социальные противоречия в применении средств искусственного стимулирования спортивных результатов.
3. Факторы и системы, предопределяющие результативность занятиями оздоровительными и спортивными упражнениями.
4. Основы применения тренажеров в тренировочном процессе. Цели, задачи, достоинства и недостатки, перспективы развития.
5. Адаптивная физическая культура, ее цель, задачи, методы.
6. Возрастные особенности физического развития человека и их учет при занятиях физическими упражнениями.
7. Научно- методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов.
8. Восстановление при мышечной деятельности, Схема развития процесса утомления и восстановления.
9. Формы контроля самостоятельной работы аспирантов: опрос, презентация, предоставление расчетов.
10. Моделирование как инструмент и элемент управления в оздоровительной физической культуре и спорте.
11. Организационные основы спортивного отбора. Критерии, используемые в процессе отбора и ориентации.
12. Виды и содержание планирования в физическом воспитании и спортивной тренировке. Контроль и коррекция: виды и способы.

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, реферат хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, реферат хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура реферата, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию реферата:

План составления реферата: Структура должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы работы. В ней аспирант показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Работа строиться на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы.

Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению реферата.

Работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, TimesNewRoman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Аспирантам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата.

Тема работы выбирается аспирантом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) работы.

Работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные литературные источники. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Работа защищается аспирантом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то аспирант получает оценку в баллах, соответствующих критериям оценки. При неудовлетворительной оценке работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная работа предоставляется на повторную проверку и собеседование.

5.2 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (зачет, экзамен)

Перечень тем вопросов для зачета.

1. Характеристика системы подготовки спортсмена и ее компонентов.

2. Модельно-целевой подход в программировании и планировании подготовки спортсмена.
3. Философско-социальные противоречия в применении средств искусственного стимулирования спортивных результатов.
4. Особенности спортивной подготовки в различных стадиях базовой подготовки, максимальная реализация возможностей завершающей стадии.
5. Основные понятия и виды физической подготовки, физические качества – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Средства физической подготовки – обще-подготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные (полу-специальные), соревновательные, восстановительные упражнения.
6. Характеристика нагрузок в системе физической подготовки спортсменов (по характеру тренировки, по величине, по направленности, по координационной сложности, по психической напряженности).
7. Утомление при мышечной деятельности. Причины, стимулирующие развитие утомления в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов (физиологические, психологические, медицинские, материально-технические, спортивно-педагогические).
8. Разминка как обязательный компонент тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Задачи разминки (функциональная, двигательная, психоэмоциональная, технико-тактическая, профилактическая).
9. Особенности развития выносливости у юных спортсменов. Использование среднегорья и высокогорья при развитии выносливости.
10. Современная система периодизации многолетней спортивной подготовки. Стадии и этапы многолетней подготовки спортивной подготовки
11. Задачи первичного отбора, предварительного, промежуточного, основного и заключительного этапов отбора.
12. Основы построения годичной подготовки спортсменов. Периодизация годичной подготовки в системе многолетнего совершенствования.

Вопросы к экзамену

1. Построение тренировочного процесса в различных циклах на этапе высшего мастерства
2. Адаптивная физическая культура, ее цель, задачи, методы.
3. Принципы спортивного совершенствования, их реализация в подготовке спортсмена.
4. Возрастные особенности физического развития человека и их отражение в спортивной тренировке.
5. Физическое воспитание как система психофизического совершенствования человека (характеристика понятия основных подсистем и их взаимосвязей, их функциональных назначений).
6. Спорт инвалидов, паралимпийские игры, характеристика, цели, задачи, особенности.
7. Проблема восстановления в спорте и оздоровительной физической культуре, виды и способы восстановления.
8. Понятия спортивная техника, "состав" и "структура" техники, "техничность двигательных действий". Значение техничности действий в оздоровительных упражнениях.
9. Основы применения тренажеров в тренировочном процессе. Цели, задачи, достоинства и недостатки, перспективы развития.
10. Основные понятия и виды физической подготовки, физические качества – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Средства физической подготовки – обще-

подготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные (полу-специальные), соревновательные, восстановительные упражнения..

11. Методы физической подготовки. Специальные принципы в системе физической подготовки спортсменов.

12. Виды адаптации в спорте. Срочная адаптация, долговременная адаптация, сверхадаптация, переадаптация, деадаптация, реадаптация.

13. Основания для различий в методике физической подготовки мужчин и женщин (телосложение, силовые качества и гибкость, особенности психики, менструальный цикл и др.).

14. Характеристика нагрузок в системе физической подготовки спортсменов (по характеру тренировки, по величине, по направленности, по координационной сложности, по психической напряженности).

15. Активный и пассивный отдых в режиме выполнения тренировочной работы и отдыха.

16. Утомление при мышечной деятельности. Причины, стимулирующие развитие утомления в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов (физиологические, психологические, медицинские, материально-технические, спортивно-педагогические).

17. Восстановление при мышечной деятельности. Схема развития процесса утомления и восстановления при мышечной деятельности.

18. Утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Симптомы утомления.

19. Суперкомпенсация (сверхвосстановление) как реакция на большие тренировочные нагрузки.

20. Отставленный тренировочный эффект как реакция на суммарную нагрузку серии тренировочных воздействий.

21. Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки (общая часть, специальная часть).

22. Особенности предсоревновательной разминки. Разминка и психологическая настройка.

23. Сила и методика ее развития. Виды силовых качеств (максимальная сила, абсолютная, относительная, пиковая сила, скоростная, взрывная, стартовая сила).

24. Силовая выносливость. Факторы, определяющие уровень силы (анатомические, морфологические, биомеханические).

25. Средства силовой подготовки, их классификация в зависимости от развития силы различных групп мышц, вида спорта.

26. Методы силовой подготовки, Концентрический метод (преодолевающий характер работы); эксцентрический метод (уступающий характер работы); изометрический метод (без изменения длины мышц).

27. Определение понятий ловкость и координация. Их характеристика, средства и методика их развития.

28. Скоростные способности и методика их развития. Понятия «скорость» и «быстрота». Виды скоростных способностей.

29. Средства скоростной подготовки. Скоростная подготовка на разных этапах возрастного развития. Тестирование скоростных способностей.

30. Гибкость и методика ее развития. Средства и методы развития гибкости. Тестирование гибкости. Активная и пассивная гибкость.
31. Выносливость и методика ее развития. Виды выносливости. Средства развития общей выносливости; специальной выносливости.
32. Особенности развития выносливости у юных спортсменов. Использование среднегорья и высокогорья при развитии выносливости.
33. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов. Классификация средств восстановления.
34. Использование средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов. Планирование средств восстановления на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
35. Этапы первой стадии многолетней подготовки (становление высшего спортивного мастерства), их задачи.
36. Этапы второй стадии многолетней подготовки (развитие, сохранение и реализация высшего спортивного мастерства), их задачи.
37. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Этапы отбора.
38. Организационные основы спортивного отбора. Критерии, используемые в процессе отбора и ориентации.
39. Периодизация годичной подготовки спортсменов и участие в соревнованиях. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде.
40. Построение тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона.

Критерии оценивания аспиранта на экзамене

| зачтено/ незачтено | Оценка | Критерии |
|-----------------------|-----------|--|
| зачтено | «отлично» | Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. |
| | «хорошо» | Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие |

| | | |
|-----------|-----------------------|--|
| | | несистематичности и пробелов в знаниях. |
| | «удовлетворительно» | Обучающийся демонстрирует знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, при этом испытывает затруднения при практическом применении теории, допускает существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя. |
| незачтено | «неудовлетворительно» | Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя. |

Итоговая оценка по дисциплине «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» формируется на основе суммы баллов по видам работ и качеству выполненных текущих заданий.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев.- М.: Спорт, 2020. - 342 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов.- К.: Олимпийская литература, 2004.-808 с.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов.-М.: 2019. - 656 с.
4. Платонов В.Н. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / В.Н. Платонов, Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. – М.: Спорт, 2019.- 480с.
5. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Дополнительная литература:

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография. – М.: Советский спорт, 2014. – 304 с. // http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51773.
2. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – М.-Советский спорт, 2012. – 548 с. // http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4081
3. Волков, Н.И. Биоэнергетика спорта: Монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
4. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. - М.: Советский спорт, 2011. – 144 с. // http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4092.
5. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие. – Томск: ТГУ (Томский государственный университет), 2013. – 184 с.
6. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
7. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. – (Атланты спортивной науки). – ISBN 978-5-9718-0589-2; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>.

8. Шамардин, А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. База данных научного цитирования Web of Science <http://wokinfo.com/>
13. Единая мультидисциплинарная реферативная база данных Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

При осуществлении образовательного процесса аспирантами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГАС, система дистанционного образования на

базе cmsMoodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять без барьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих аспирантов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для **слабовидящих аспирантов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для **аспирантов с нарушениями опорно-двигательного аппарата**-используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение аспирантов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям аспирантов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

