

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра теоретических основ физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
элективная дисциплина

Программа подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре:
5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Красноярск 2026

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» составлена кандидатом педагогических наук, доцентом, профессором кафедры теоретических основ физического воспитания Савчуком А.Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании выпускающей кафедры теоретических основ физического воспитания
Протокол № 9 от «16» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой

Л.К. Сидоров

Рабочая программа дисциплины актуализирована С.С. Ситничуком и обсуждена на заседании выпускающей кафедры – теоретических основ физического воспитания

Протокол № 9 от «07» мая 2024 г., протокол № 9 от «07» мая 2025 г.,
протокол № 15 от «06» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой

С.С. Ситничук

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Место дисциплины в структуре ОП

Программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 ноября 2021 г. №2122 «Об утверждении Положения о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре)»; Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 20 октября 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)»; нормативно-правовыми документами, регламентирующими процесс подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре в КГПУ им. В.П. Астафьева по программам аспирантуры.

Место дисциплины в учебном плане. Дисциплина «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуре» относится к элективной дисциплине учебного плана образовательной программы аспирантура. Изучается в 1–2 семестре.

2. Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е. (108 часов). Включает контактную работу с преподавателем в форме занятий лекционного и практического типа 40 ч. / 1,11 з.е. На самостоятельную работу отводится 67,85 ч. / 1,88 з.е.

3. Цель освоения дисциплины

Цель – формирование целостной методологической, теоретико-практической и исследовательской готовности к научному анализу, проектированию и оценке систем физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом современных образовательных, цифровых, инклюзивных и здоровьесберегающих ориентиров.

4. Планируемые результаты обучения

Изучение элективной дисциплины «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» способствует развитию у аспирантов следующих образовательных результатов:

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые образовательные результаты
<p>Сформировать знания методологических, психолого-педагогических, организационно-управленческих, медико-биологических, специфических теоретических основ физического и спортивного совершенствования в системе физической культуры и спорта</p>	<p><i>Знает:</i> основные понятия теории и методики физической культуры; структуру системы физического воспитания в Российской Федерации; структуру процесса обучения двигательным действиям; основные средства и методы физического воспитания и развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития.</p> <p><i>Умеет:</i> соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий в теории и методике физической культуры; анализировать критические ситуации, возникающие в образовательной практике.</p> <p><i>Владеет:</i> концептуальным аппаратом в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, критическим анализом.</p>
<p>Создать условия для развития умения осуществлять процесс физического воспитания людей и подготовки спортсменов в современной системе физкультурного образования, педагогического контроля на занятиях по физической культуре</p>	<p><i>Знает:</i> средства и методы физического воспитания; основные методы педагогического контроля; принципы физического воспитания; структуру урока по физической культуре в школе; физические упражнения, с помощью которых можно проводить занятия по физической культуре; особенности методики физического воспитания населения в различные периоды жизни.</p> <p><i>Умеет:</i> подбирать упражнения для развития физических качеств; составлять тематический план занятий по физической культуре в общеобразовательной школе; проводить игры в заключительной части занятия по физической культуре использовать методы педагогического контроля.</p>

	<p><i>Владеет:</i> методикой физического воспитания населения в разные периоды жизни, развития двигательных способностей</p>
<p>Сформировать умение организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам теории методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры</p>	<p><i>Знает:</i> структуру процесса обучения двигательным действиям; основные средства и методы физического воспитания и развития двигательных способностей, их отличительные особенности, сенситивные периоды развития.</p> <p><i>Умеет:</i> соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий в теории и методике физической культуры, применять методы исследования.</p> <p><i>Владеет:</i> оформления результатов, использованием информационно-коммуникационных технологий для подготовки презентаций.</p>
<p>Сформировать готовность аспиранта к проектированию и научному обоснованию современных физкультурно-образовательных, тренировочных, оздоровительных и адаптивных технологий.</p>	<p><i>Знает:</i> современные научные подходы к организации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, включая цифровой мониторинг, педагогическую диагностику, индивидуализацию и инклюзивное сопровождение занимающихся.</p> <p><i>Умеет:</i> разрабатывать и обосновывать исследовательский дизайн, диагностический инструментарий и методические решения для разных возрастных, спортивных, профессиональных и нозологических групп.</p> <p><i>Владеет:</i> способами научной интерпретации результатов педагогического, тренировочного и адаптивно-оздоровительного воздействия, навыками представления результатов исследования в форме научного доклада, статьи,</p>

	аналитического отчета и проектного решения.
--	---

5. Контроль результатов освоения дисциплины.

Методы текущего контроля успеваемости – аналитический обзор современных исследований, проектирование фрагмента методики физического воспитания или спортивной тренировки, разработка диагностического инструментария, интерпретация результатов педагогического контроля, подготовка тезисов научного сообщения.

Промежуточная аттестация – зачет.

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины, в том числе и дистанционные.

Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская система).

Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения): интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар).

При освоении дисциплины используются проблемно-исследовательские семинары, анализ научных кейсов, экспертное обсуждение диссертационных замыслов, проектирование методических и диагностических материалов, элементы электронного обучения и дистанционного сопровождения, работа с электронными библиотечными системами, научными базами данных и цифровыми сервисами визуализации результатов исследования.

Особое значение придается технологиям индивидуализации образовательной траектории аспиранта, включению материалов его диссертационного исследования в задания дисциплины, а также формированию академической коммуникации в очном и дистанционном форматах.

1. Организационно-методические документы
1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

(общая трудоемкость 3з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактные	Лекции	Лабораторные	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Физическое воспитание	44	14	2		12	30
<i>Тема 1. Современные проблемы физического воспитания: направления, подходы. Теория и методика физического воспитания как научная дисциплина: этапы и пути развития</i>	22	10			10	12
<i>Тема 2. Методы и организация исследования в физическом воспитании</i>	22	4	2		2	18
Раздел 2. Спортивная тренировка	41,85	8	4		4	33,85
<i>Тема 3. Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений</i>	14	4	2		2	12
<i>Тема 4. Цели, принципы задачи построения спортивной тренировки, методы контроля за спортивной формой. Получение и обработка результатов педагогического исследования</i>	16,85	4	2		2	12,85
<i>Тема 5. Организация киберспортивной деятельности</i>	11	2			2	9
Раздел 3 Адаптивная физическая культура	20	16	8		8	4
<i>Тема 6. Адаптивная физическая культура как одно из направлений в системе физического воспитания (цель, задачи, формы, средства, методы)</i>	20	16	8		8	4
Промежуточная аттестация – зачет	0,15	0,15				
ИТОГО	108	40,15	14		26	67,85

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. **Физическое воспитание**

Тема 1. Современные проблемы физического воспитания: направления, подходы. Теория и методика физического воспитания как научная дисциплина: этапы и пути развития

Формирование двигательной потребности детей и школьников как основа системы физического воспитания России.

Концепция построения системы физического воспитания подрастающего поколения на основе учения о потребностях.

Основные положения концепции:

- определение временного оптимума занятий физическими упражнениями (не менее 3-х раз в неделю);

- соответствие мышечных нагрузок возрастным особенностям детей и школьников;

- превалирование процесса развития двигательных способностей перед постановкой школы движений;

- структура системы физического воспитания:

1. I ступень (ДДО–начальная школа);

2. II ступень (основная-средняя школа, ссузы, вузы, УДО).

Приоритет I ступени системы физического воспитания.

Цели, задачи, принципы физического воспитания. Обучение и воспитание – единый процесс.

Этапы развития ТиМФВ от первобытного до современного социально-экономического строя.

Ведущие ученые: педагоги, философы, экономисты, психологи и физиологи. (Сократ, Платон, Дж. Локк, Ж.Ж. Руссо, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, Песталоцци, Я.А. Каменский, П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский).

Современные вопросы трансформации физического воспитания в образовательных организациях: обновление содержания учебного предмета «Физическая культура», вариативные и модульные формы организации двигательной активности, интеграция воспитательной, оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности занятий, формирование физической культуры личности в условиях цифровой образовательной среды.

Отдельное внимание уделяется научному анализу региональных условий развития физкультурного образования, преемственности дошкольного, общего, дополнительного, среднего профессионального и высшего образования, а также взаимодействию образовательных организаций, спортивных школ, семей и профессионального сообщества.

Тема 2. Методы и организация исследования в физическом воспитании

Комплекс методов исследования:

- общепедагогические и социологические (анализ и обобщение литературных источников и практики, педагогические наблюдения,

анкетирование, опрос, интервью, беседа, методы обобщения независимых характеристик);

- функциональные и медико-биологические пробы и тесты;
- психофизиологические тесты;
- оценка уровня физического развития и подготовленности;
- психофизиологические тесты (опросники и пр.);
- методы математической статистики.

Этапы организации исследования.

При изучении темы аспиранты осваивают требования к дизайну педагогического исследования: формулирование проблемы, объекта, предмета, цели, гипотезы и задач; выбор критериев, показателей и уровней; построение программы опытно-экспериментальной работы; обеспечение валидности, надежности и воспроизводимости результатов.

В содержание темы включены вопросы применения цифровых средств сбора и анализа данных: электронные анкеты, базы данных, видеозапись и анализ двигательных действий, цифровой мониторинг физического состояния, визуализация результатов педагогического контроля.

Раздел 2. Спортивная тренировка

Тема 3. Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений

Спорт в широком и узком смысле; цели, принципы, задачи спорта; спортивная подготовка (виды подготовки); спортивная тренировка – основная часть спортивной тренировки; цели, принципы, задачи спортивной тренировки, формы, содержание, методическое обеспечение тренировочного процесса. Виды спорта, их классификация: игровые, многоборные, технические и др. Личные, командные, лично-командные. Виды спорта с логическим осмыслением (шахматы, шашки, ГО и др.).

Содержание темы дополняется вопросами долгосрочной спортивной подготовки, индивидуализации тренировочного процесса, педагогического и медико-биологического мониторинга нагрузки, профилактики перетренированности и травматизма, а также анализа современных подходов к подготовке спортивного резерва.

Рассматриваются тенденции развития детско-юношеского, массового, студенческого, профессионального спорта и спорта высших достижений, включая влияние цифровых технологий, аналитики тренировочной деятельности и дистанционных форм сопровождения спортсмена.

Тема 4. Цели, принципы задачи построения спортивной тренировки, методы контроля за спортивной формой. Получение и обработка результатов педагогического исследования

Цель – всестороннее и гармоничное развитие спортсмена, нацеленность на результат. Принципы: создание базовой подготовки, устремленность к максимуму достижения результата, цикличность учебно-тренировочного процесса. Достижение спортивной формы. Оценка спортивной формы. Спад и

наращивание спортивной формы. Медико-биологический, функциональный контроль за развитием спортивной формы.

Проведение различных видов педагогических экспериментов: естественного, лабораторного, констатирующего, формирующего (преобразующего). Получение результатов посредством использования комплекса методов исследования. Обработка результатов при помощи методов математической статистики: средней величины, ее отклонения, ошибки средней величины, корреляция, факторный и дисперсионный анализ, степень достоверности полученных результатов.

В содержание темы включается доказательная интерпретация эффективности тренировочных и образовательных воздействий: сопоставление исходных и итоговых данных, выбор статистических критериев, анализ динамики показателей, оценка педагогической значимости результатов, оформление выводов для научной публикации и диссертационного текста.

Особое внимание уделяется этике исследования, корректному представлению данных, академической добросовестности, проверке оригинальности научного текста и обоснованию практической применимости полученных результатов.

Тема 5. Организация киберспортивной деятельности

Введение и краткое содержание киберспорта. Определение термина. Историческая справка о возникновении. Современность, статус. Теоретическая подготовка. Техническая подготовка. Физическая подготовка. Психологическая подготовка. Тактическая подготовка. Интегративная подготовка. Любительский киберспорт. Профессиональный киберспорт. Турниры. Пути развития в киберспорте. Роль федерации в развитии киберспорта.

Тема рассматривается в контексте физической культуры и здоровья: режим двигательной активности киберспортсменов, профилактика гиподинамии, зрительного и психоэмоционального перенапряжения, организация восстановительных и компенсаторных упражнений, формирование культуры безопасного цифрового поведения.

Анализируются возможности использования киберспортивной и цифровой игровой деятельности в образовательной, рекреационной и мотивационной работе при условии соблюдения здоровьесберегающих требований.

Раздел 3. Адаптивная физическая культура

Тема 6. Адаптивная физическая культура как одно из направлений в системе физического воспитания (цель, задачи, формы, средства, методы)

Задачи и содержание различных видов адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

Социальные и педагогические функции адаптивной физической культуры (социализирующая, интегративная и коммуникативная функции; учебно-

познавательная, развивающая, коррекционная, профессионально-подготовительная и воспитательная функции).

В содержание темы включаются современные подходы к инклюзивному физическому воспитанию, проектированию индивидуальных образовательных маршрутов, адаптации двигательных заданий, подбору средств и методов занятий для лиц с различными нозологическими группами и особыми образовательными потребностями.

Рассматриваются вопросы доступной образовательной среды, междисциплинарного сопровождения, взаимодействия педагога, тренера, специалиста по адаптивной физической культуре, медицинских работников, семьи и наставников, а также критерии оценки эффективности адаптивно-оздоровительных программ.

1.3. Методические рекомендации аспирантам по освоению данной дисциплины

При необходимости подготовить мультимедийную презентацию, устное сообщение материал следует брать из печатных литературных источников в библиотеке либо в сети Internet. Источником в сети Internet считается материал, который представлен определенным автором (если автора нет, то материал за источник не считается).

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

При подготовке к занятиям аспирантам рекомендуется использовать материалы собственной диссертационной темы: анализировать современные публикации, сопоставлять научные подходы, разрабатывать диагностические карты, фрагменты программ физического воспитания, тренировочного процесса или адаптивно-оздоровительного сопровождения.

Результаты самостоятельной работы целесообразно представлять в виде аналитического обзора, проектного задания, таблицы критериев и показателей, презентации научного сообщения, фрагмента статьи или методической разработки, связанной с темой диссертации.

Требования к написанию эссе

Эссе – это авторское произведение (связный текст), отражающий позицию автора по какому-либо актуальному вопросу (проблеме).

Цель эссе – высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

Эссе включает в себя следующие элементы:

1. *Введение.* В нем формулируется тема, обосновывается ее актуальность, раскрывается расхождение мнений, обосновывается структура рассмотрения темы, осуществляется переход к основному суждению.

2. *Основная часть.* Включает в себя:

- формулировку суждений и аргументов, которые выдвигает автор, обычно, два-три аргумента;

- доказательства, факты и примеры в поддержку авторской позиции;

- анализ контраргументов и противоположных суждений, при этом необходимо показать их слабые стороны.

3. *Заключение.* Повторяется основное суждение, резюмируются аргументы в защиту основного суждения, дается общее заключение о полезности данного утверждения.

Оформление материалов эссе

Объем эссе – до 3–5 страниц машинописного текста в редакторе Word. Шрифт: Times New Roman, кегль – 12, интервал – одинарный. Все поля по 20 мм.

Вверху слева указывается фамилия, имя, отчество автора эссе.

Далее через один интервал – название эссе жирным шрифтом.

Затем через один пропущенный интервал располагается текст.

2. Компоненты мониторинга образовательных результатов аспирантов

Таблица

Оценочные средства и перечень проверяемых с их помощью образовательных результатов

Образовательные результаты	Оценочные средства
Владеет необходимой системой знаний в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры	Тестирование Контрольные работы Доклад с презентацией
Умеет осуществлять процесс физического воспитания людей и подготовки спортсменов в современной системе физкультурного образования	Тестирование Контрольные работы Эссе Защита фрагмента методики, соотнесенной с темой диссертационного исследования аспиранта
Способен проводить научно-исследовательскую работу	Доклад с презентацией Аналитический обзор современных научных публикаций Эссе
Способен проектировать и научно обосновывать методические решения в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры с учетом цифрового, инклюзивного и здоровьесберегающего сопровождения.	Проектное задание Аналитический обзор современных научных публикаций Диагностическая карта педагогического контроля Защита фрагмента методики, соотнесенной с темой диссертационного исследования аспиранта

2.1. Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств включает: тестирование, эссе, контрольные работы, доклады с презентациями, проектное задание, аналитический обзор современных научных публикаций, диагностическую карту педагогического контроля, защиту фрагмента методики, соотнесенной с темой диссертационного исследования аспиранта.

Промежуточная аттестация – зачет по результатам тестирования.

2.1.1. Оценочное средство – эссе.

Критерии оценивания по оценочному средству:

Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы.

Раскрытие проблемы с корректным использованием понятий в контексте ответа на вопрос эссе.

Логичное изложение материала.

2.1.2. Оценочное средство – доклад и презентация.

Критерии оценивания по оценочному средству:

Умение проводить анализ информации, данных различных источников, обобщать сведения.

Раскрытие проблемы на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий.

Логичное изложение материала.

Демонстрирует владение современными информационно-коммуникационными технологиями.

Соответствие содержания доклада и информации в презентации.

2.1.3. Оценочное средство – контрольная работа.

Критерии оценивания по оценочному средству:

Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий.

Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему.

Логичное изложение материала.

2.1.4. Оценочное средство – проектное задание.

Критерии оценивания по оценочному средству:

Соответствие проектного решения теме диссертационного исследования и паспорту научной специальности.

Научная обоснованность выбора средств, методов, форм организации занятий и диагностического инструментария.

Логическая согласованность цели, задач, содержания, этапов реализации и ожидаемых результатов.

Учет возрастных, индивидуальных, спортивных, профессиональных или нозологических особенностей занимающихся.

Практическая реализуемость проекта в условиях образовательной, спортивной, оздоровительной или адаптивной практики.

Качество оформления проектного материала, корректность терминологии и аргументированность выводов.

2.1.5. Оценочное средство – аналитический обзор современных научных публикаций.

Критерии оценивания по оценочному средству:

Соответствие отобранных источников теме исследования и современному состоянию научной проблемы.

Наличие критического анализа, а не только описательного пересказа публикаций.

Выделение научных подходов, противоречий, нерешенных вопросов и перспектив исследования.

Корректность использования научной терминологии, библиографического описания и ссылочного аппарата.

Обоснованность авторских выводов и их связь с темой диссертационного исследования.

Логика структуры обзора, академический стиль изложения и культура научного текста.

2.1.6. Оценочное средство – диагностическая карта педагогического контроля.

Критерии оценивания по оценочному средству:

Корректность выделения объекта, критериев, показателей и уровней педагогического контроля.

Измеримость и диагностическая пригодность предложенных показателей.

Соответствие методов контроля возрасту, подготовленности, состоянию здоровья и условиям занятий.

Наличие понятной шкалы оценки и алгоритма интерпретации полученных данных.

Возможность использования карты в динамическом мониторинге и опытно-экспериментальной работе.

Соблюдение требований педагогической этики, безопасности и доступности диагностических процедур.

2.1.7. Оценочное средство – защита фрагмента методики, соотнесенной с темой диссертационного исследования аспиранта.

Критерии оценивания по оценочному средству:

Научная и методическая обоснованность представленного фрагмента методики.

Соответствие содержания методики теме диссертации, целевой группе и условиям реализации.

Аргументированность выбора средств, методов, объема нагрузки и форм педагогического контроля.

Наличие доказательной логики: от проблемы и цели к содержанию, диагностике и ожидаемым результатам.

Качество публичной защиты: структурированность выступления, наглядность материалов, точность ответов на вопросы.

Способность аспиранта критически оценивать ограничения методики и перспективы ее дальнейшей апробации.

2.2. Контрольно-измерительные материалы

2.2.1. Темы эссе

1. Профессиональное мастерство специалистов по физической культуре и спорту.
2. Какими знаниями и умениями должен обладать тренер, учитель для ведения эффективной работы?
3. Каким я буду тренером?
4. Цифровой мониторинг и педагогическая диагностика в современном физическом воспитании и спортивной тренировке.
5. Инклюзивное физическое воспитание как условие доступности и качества физкультурного образования.
6. Здоровьесберегающий потенциал оздоровительной и адаптивной физической культуры в образовательной организации.
7. Индивидуализация спортивной подготовки и педагогического сопровождения занимающихся.

2.2.2. Темы докладов и презентаций по возрастным аспектам физической культуры

Относительно каждой темы необходимо раскрыть:

- задачи физического воспитания в данном возрасте;
- требования, предъявляемые к физическому развитию в данном возрасте, к формированию знаний, умений и навыков, к участию представителей конкретного возрастного контингента в спортивно-массовой работе ит.д.;
- средства физического воспитания в данном возрасте;
- формы занятий, применяемые на данном этапе;
- объем физкультурно-спортивной деятельности.

1. Физическое воспитание детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
7. Физическое воспитание в семье.
8. Физическое воспитание в системе внешкольных учреждений.
9. Физическое воспитание студентов.
10. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
11. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
13. Современные цифровые технологии в физическом воспитании, спортивной тренировке и педагогическом контроле.
14. Инклюзивная образовательная среда и адаптация содержания занятий физической культурой для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

15. Оздоровительная физическая культура в профилактике гиподинамии, стрессовых состояний и профессионального утомления.
16. Современные подходы к подготовке спортивного резерва и индивидуализации тренировочного процесса.
17. Педагогические условия формирования мотивации к систематической двигательной активности у разных возрастных групп.

2.2.3. Примеры контрольных работ

Принципы физического воспитания

1. Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности занимающихся (принцип сознательности).
2. Принцип возрастающей нагрузки.
3. Принцип непрерывности (круглогодичности).
4. Принцип систематичности.
5. Принцип цикличности.

Технология обучения двигательным действиям в физическом воспитании, спортивная тренировка как многолетний процесс

1. Спортивная тренировка.
2. Двигательный навык.
3. Вторая стадия образования двигательного навыка.
4. Закон отсутствия предела в формировании двигательного навыка.
5. Этап спортивного совершенствования.
6. Этап начального разучивания двигательного действия.
7. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

Средства, методы и основы методики развития выносливости

1. Определение «выносливость».
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Существующие формы проявления выносливости.
4. Сенситивные периоды развития выносливости.
5. Закон нивелирования, примеры.
6. Число повторений как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
7. Метод повторного интервального упражнения.

Средства, методы и основы методики развития координационных способностей

1. Понятие «координационные способности».
2. Сенситивные периоды развития координации.
3. Факторы проявления координационных способностей.

4. Эффективность упражнений не развитие координационных способностей.
5. Метод стандартно-повторного упражнения, примеры.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

Современные подходы к проектированию физкультурно-образовательной и адаптивно-оздоровительной программы

1. Обоснуйте критерии отбора средств и методов для выбранной возрастной или нозологической группы.
2. Разработайте фрагмент диагностической карты педагогического контроля.
3. Предложите способы цифровой фиксации и анализа результатов занятий.
4. Охарактеризуйте риски внедрения методики и условия их педагогической профилактики.
5. Сформулируйте ожидаемые образовательные, оздоровительные и воспитательные результаты.

2.2.4. Проектное задание

Проектное задание направлено на проверку способности аспиранта проектировать научно обоснованный фрагмент физкультурно-образовательной, тренировочной, оздоровительной или адаптивной методики с учетом темы диссертационного исследования, особенностей контингента занимающихся, условий реализации и средств педагогического контроля.

Задание. Разработать проектный продукт, включающий: обоснование актуальности; цель и задачи; характеристику контингента; планируемые результаты; средства, методы и формы организации занятий; этапы реализации; диагностические процедуры; критерии и показатели эффективности; ожидаемые риски и способы их педагогической профилактики.

Примерные проектные задания

1. Разработайте фрагмент методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной или адаптивной физической культуры, связанный с темой Вашего диссертационного исследования.
2. Обоснуйте актуальность проектируемого фрагмента, цель, задачи, целевую группу, средства, методы, организационные условия, диагностические процедуры и ожидаемые результаты.
3. Представьте проект в форме структурированного текста, таблицы или презентации с указанием критериев оценки эффективности.

2.2.5. Аналитический обзор современных научных публикаций

Аналитический обзор предназначен для оценки способности аспиранта выявлять, систематизировать и критически интерпретировать современные научные публикации по проблематике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Задание. Подготовьте аналитический обзор по теме диссертационного исследования. В обзор включите не менее 10–15 современных источников, преимущественно за последние 3–5 лет, отражающих состояние проблемы, основные научные подходы, противоречия, диагностические методики, результаты исследований и перспективы дальнейшей разработки темы. В заключении обзора сформулируйте выводы о том, какие положения современных исследований могут быть использованы при разработке собственной методики, диагностической карты или программы опытно-экспериментальной работы.

2.2.6. Диагностическая карта педагогического контроля.

Диагностическая карта педагогического контроля используется для оценки готовности аспиранта разрабатывать инструмент фиксации, анализа и интерпретации результатов физкультурно-образовательного, тренировочного, оздоровительного или адаптивного воздействия.

Задание. Разработайте диагностическую карту педагогического контроля по одной из проблем физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной или адаптивной физической культуры. В карту включите: цель контроля, объект диагностики, критерии, показатели, уровни, методы измерения, сроки контроля, форму фиксации результатов и интерпретацию данных.

2.2.7. Защита фрагмента методики, соотнесенной с темой диссертационного исследования аспиранта

Защита фрагмента методики представляет собой устное и визуальное представление разработанного аспирантом методического решения, связанного с темой диссертации, с последующим экспертным обсуждением его научной обоснованности, практической применимости и диагностической обеспеченности.

Подготовьте и защитите фрагмент методики, связанный с темой диссертации. В ходе защиты необходимо раскрыть научную проблему, целевую группу, педагогическую идею методики, содержание упражнений или заданий, дозировку, условия реализации, диагностическое сопровождение, ожидаемые результаты и ограничения применения.

Итоговый тест по дисциплине

Примеры тестовых заданий

Задания с одним вариантом ответа:

1. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:
 - а. воспитанием;
 - б. техникой воспитания;
 - в. технологией воспитательной деятельности;
 - г. воспитательными приемами.

2. Основу методов воспитания составляют:
 - а. средства и приемы воспитания;
 - б. убеждение и наглядный пример;
 - в. тактика и техника воспитания;
 - г. правила воспитания.

3. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:
 - а. уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
 - б. урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
 - в. занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
 - г. образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

4. Основным назначением педагогического мониторинга в физическом воспитании является:
 - а. фиксация посещаемости занятий;
 - б. систематическое получение, анализ и интерпретация данных о динамике состояния и подготовленности занимающихся;
 - в. замена педагогического наблюдения медицинским контролем;
 - г. исключение индивидуализации образовательного процесса.

5. При проектировании занятий адаптивной физической культурой первостепенное значение имеет:
 - а. единая нагрузка для всех занимающихся;
 - б. учет нозологической группы, функциональных возможностей, противопоказаний и индивидуальных образовательных потребностей;
 - в. ориентация только на спортивный результат;
 - г. отказ от педагогического контроля.

Задания с открытыми вопросами:

6. Заполните таблицу «Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания».

ЗАДАЧИ	СРЕДСТВА	МЕТОДЫ

Задание на сопоставление:

7. Поставьте в соответствие термин и определение

Термин	Определение
А. Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
Б. Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
В. Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).

Г. Я-концепция	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
Д. Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
Е. Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

2.3. Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2024/2025 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами.

2. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева).

3. Переработана и дополнена тема «Современные проблемы спорта, спортивной тренировки. Массовый, профессиональный спорт, спорт высших достижений».

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика – кафедры теоретических основ физического воспитания «07» мая 2024 г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой

Ситничук С.С.

2.3. Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2025/2026 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева).

2. Содержание дисциплины дополнена темой «Организация киберспортивной деятельности».

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика – кафедры теоретических основ физического воспитания «07» мая 2025 г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой

Ситничук С.С.

2.3. Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2026/2027 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Дополнены цель дисциплины и планируемые результаты обучения в части научно-исследовательской, проектировочной, цифровой, инклюзивной и здоровьесберегающей составляющих подготовки аспирантов.

2. Дополнено содержание дисциплины вопросами современной системы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, цифрового мониторинга, педагогической диагностики и индивидуализации занятий.

3. Расширены образовательные технологии, формы текущего контроля и фонд оценочных средств за счет проектных, аналитических и диагностических заданий, связанных с темами диссертационных исследований аспирантов.

4. Обновлено темы эссе, докладов, контрольных работ, тестовых заданий, карта литературного обеспечения и карта материально-технической базы дисциплины.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика – кафедры теоретических основ физического воспитания «05» мая 2026 г., протокол № 15

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой

Ситничук С.С.

3. Учебные ресурсы

3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины (включая электронные ресурсы)

№ п/п	Наименование	Место хранения / Электронный адрес	Количество экземпляров / точек доступа
1	2	3	4
Основная литература			
1	Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших спец. физкультурных учебных заведений. СПб.: Лань, 2003. 160 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	5
2	Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	22
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 480 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	8
Дополнительная литература			
1	Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М.: Академия, 2010. 464 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	7
2	Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4 кн. Т.3. Методика подготовки. М.: Советский спорт, 1998. 400 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	1
3	Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXI века): монография. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. 312 с. URL: http://elib.kspu.ru/document/30200	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева	13 Свободный доступ
4	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. физ. культуры. М.: Академия, 2001. 144 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	10
5	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 368 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	22
Ресурсы сети Интернет			
1	Научная электронная библиотека "Киберленинка"	http://cyberleninka.ru/	Свободный доступ

1	2	3	4
Профессиональные Базы данных и информационно-справочные системы			
1	Elibrary.ru: электронная библиотечная система: сайт / Рос. информ. портал. – Москва, 2000. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.	https://elibrary.ru	Свободный доступ
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	https://biblioclub.ru/	Индивидуальный неограниченный доступ
3	Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ»	e.lanbook.com	Индивидуальный неограниченный доступ
4	Образовательная платформа «Юрайт»	https://urait.ru	Индивидуальный неограниченный доступ
5	ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований	https://krasspu.antiplagiat.ru	Индивидуальный неограниченный доступ
6	УБД «ИВИС»: электронные ресурсы изданий, электронные архивы российских газет и журналов	https://www.ivis.ru	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки

/ Шулипина С.В.

3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, программное обеспечение)
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости	
г. Красноярск ул. Ады Лебедевой д. 89, ауд. 1-51	Экран – 1 шт., проектор – 1 шт., учебная доска – 1 шт.
г.Красноярск ул. Ады Лебедевой, д. 89, ауд. 1-52	Маркерная доска – 1 шт., компьютер – 1 шт., проектор – 1 шт., экран – 1 шт.
Учебная аудитория имени Ивана Артемьевича Медведева г.Красноярск ул. Ады Лебедевой, д. 89, ауд. 1-53	Проектор – 1 шт., маркерная доска – 1 шт., компьютер – 10 шт., интерактивная доска – 1 шт., массажная кушетка – 1 шт., стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег. – 1 шт.
Учебно-исследовательская лаборатория г.Красноярск ул. Ады Лебедевой, д. 89, ауд. 1-57	Маркерная доска – 1 шт., компьютер – 4 шт., принтер – 2 шт., телевизор – 1 шт., МФУ – 1 шт., велоэргометр – 1шт., DVD – 1 шт., массажная кушетка – 2 шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирос, электрокардиограф, тонометр и др.)
для самостоятельной работы	
Зал для научной работы, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, ауд. 1-03	Компьютер – 3 шт., МФУ – 3 шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)
Центр самостоятельной работы г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-05	Компьютер – 15 шт. МФУ – 5 шт.

Материально-техническое обеспечение для аспирантов из числа инвалидов лиц с ограниченными возможностями здоровья

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Создание безбарьерной среды в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся колясочников, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов, имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУГП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. В университете имеются специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов и (или) сопровождающих их лиц возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников.

Все учебные корпуса оборудованы предупреждающими знаками-наклейками для слабовидящих «Осторожно! Препятствие. Стеклодверь», кроме того вход в учебный корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован тактильной плиткой для слепых. Контрастные круги на дверях и контрастные полосы на ступенях позволяют слабовидящим людям получать информацию о наличии препятствия во всех учебных корпусах.

Официальный сайт университета имеет версию для слабовидящих. ЭБС «Университетская библиотека», а также ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева также имеют версию для слабовидящих.

Для обучающихся с нарушением зрения могут применяться переносные лупы Руби, настольные лупы с подсветкой, имеющиеся в университете. В Университете имеется специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

В научной библиотеке оборудовано автоматизированное рабочее место, оснащенное специальным техническим оборудованием для пользователей, имеющих ограничения по зрению, в том числе для слепых: имеется тактильный дисплей Брайля (функциональное устройство, позволяющее показывать слепым и слабовидящим людям различную текстовую информацию в виде шрифта Брайля), читающая машина ZOOMAX, электронный ручной видеоувеличитель, индукционная система для слабослышащих посетителей библиотеки, принтер для печати шрифтом Брайля. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.

Для обучающихся с нарушением слуха имеются две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе

Для информационно-библиотечного обеспечения обучающихся с ОВЗ и инвалидностью научной библиотекой предоставляется удаленный доступ к ресурсам:

- ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева <http://elib.kspu.ru/>;
- «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>;
- Межвузовская электронная библиотека <https://icdlib.nspu.ru/>;
- ЭБС Издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>;
- КГБУК «Красноярская краевая спецбиблиотека» (договор на информационно-библиотечное обслуживание по межбиблиотечному абонементу).