


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Проректор


М.С. Леонтьева
«24» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных
технологий и физического
воспитания


К. М. Берулава
«24» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.7.2 Персонафицированное физическое воспитание

научная специальность: 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

уровень подготовки: высшее образование - подготовка кадров высшей квалификации

Форма обучения	очная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	36 час. / 1 ЗЕ
Курс	I
Учебный семестр	2
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Москва, 2023

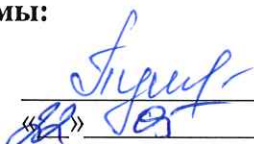
Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения аспиранта и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) 2.1.7.2 Персонифицированное физическое воспитание составлена на основании Федеральных государственных требований, утвержденных Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 20 октября 2021 г. N 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)", основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по научной специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину и аспирантов, обучающихся по научной специальности 5.8.4 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

Разработчик(и) рабочей программы:

Профессор кафедры теории и методики спорта и физического воспитания д.б.н., профессор


«22» 05 2023 г.

В.Н. Пушкина

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры теории и методики спорта и физического воспитания 22 мая 2023 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания, д.п.н., доцент


«22» 05 2023 г.

И.В. Мартыненко

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса


«24» 06 2023 г.

О.В. Фёдорова

Специалист по УМР института дополнительного профессионального образования и развития карьеры


«27» 06 2023 г.

М.С. Марушина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: подготовка высококвалифицированных научных и научно-педагогических кадров, формирование и развитие профессиональных компетенций для успешной практико-ориентированной деятельности в сфере физической культуры и профессиональной физической подготовке.

Задачи:

1. Обеспечить формирование у обучающихся практических знаний в области современных методов, методик и физкультурно-оздоровительных технологии двигательной активности различных групп населения;
2. Способствовать освоению обучающимися средств и методов физического воспитания для профилактики асоциального и аддиктивного поведения детей и подростков;
3. Создать условия участникам образовательного процесса для практического освоения технологий персонифицированного физического воспитания различных групп населения, построенного с учетом индивидуально-личностных и конституциональных особенностей;
4. Научить контролю и коррекции образовательно-воспитательной и тренировочной деятельности занимающихся в процессе спортивной подготовки на основе учета физических, физиологических, психологических и генетических особенностей организма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина 2.1.7.2 Персонифицированное физическое воспитание изучается обучающимися в рамках 2.1.6 Образовательного компонента ООП ВО на протяжении одного учебного семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета во 2 семестре.

Изучение дисциплины 2.1.7.2 Персонифицированное физическое воспитание осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами этого же модуля: Физическая культура и профессиональная физическая подготовка; Научно-исследовательский семинар (аспирантский), Методология научных исследований в физической культуре и профессиональной физической подготовке. Изучение аспирантами указанных дисциплин строится по принципу образовательной воронки – от общего к частному, от абстрактного – к конкретному. Стержнем межпредметной интеграции указанных дисциплин являются объект и предмет научного исследования аспиранта. Обучение по дисциплине 2.1.7.2 Персонифицированное физическое воспитание предшествует изучению следующих дисциплин и практик ООП:

- 2.1.6.1. Основы профессионально-педагогического общения;
- 2.1.6.2. Методы математической статистики в физической культуре и профессиональной физической подготовке;
- 2.2.1. (п) Научно-исследовательская практика.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ПК-2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
<p>ПК-2 Способность применять современные методы и методики обеспечения качества преподавания дисциплин в соответствии со своей компетенцией в профессиональных и высших учебных заведениях</p>	<p>Обладает знаниями и умениями использовать современные методы и методики при научном руководстве научно-исследовательской и проектной деятельностью, повышении квалификации кадров сферы физической культуры и профессиональной физической подготовки в профессиональных и высших учебных заведениях</p>	<p>Знать: теорию и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков представителей различных профессий (в том числе специалистов силовых ведомств), деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных актов.</p> <p>Уметь: применять в научно-исследовательской и преподавательской деятельности средства, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального и высшего образования.</p> <p>Владеть: содержанием, направленностью, методами, методиками и технологиями профессионально-прикладной физической подготовки в силовых ведомствах; содержанием, направленностью, методами, методиками и технологиями профессионально-прикладной физической подготовки для повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности.</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работы	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультаций ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 семестр												
1.	Раздел 1. Организация физического воспитания с учетом индивидуально-психологических характеристик	14	4	-	4	-	-	10				ПК-2
1.1	Тема 1.1. Формирование личностной модели педагога по физическому воспитанию	4	2	-	2	-	-	2		ПТЗ.Э		ПК-2
1.2	Тема 1.2. Создание модельных характеристик обучающегося для индивидуально ориентированного физического воспитания	10	2	-	2	-	-	8			ПР	ПК-2
2.	Раздел 2. Спортивная ориентация на основе психофизиологических и функциональных маркеров	22	6	-	6	-	-	16				ПК-2
2.1.	Тема 2.1. Дифференцированное физическое воспитание на основе	10	2	-	2	-	-	8		ПТЗ.Э	ПР	ПК-2

¹ Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

² К занятиям семинарского типа относятся – семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

³ Указать другие виды контактной работы аспирантов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

⁴ Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля ¹		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа ²	др. виды работ ³	консультации ⁴					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	психофизиологических маркеров											
2.2.	Тема 2.2. Дифференцированное физическое воспитание на основе функциональных маркеров	12	4	-	4	-	-	8		ПТЗ.Э	ПР	ПК-2
	Итого	36	10	-	10			26				ПК-2
	Промежуточная аттестация 1 семестр	-	-	-	-	-	-		ПТЗ.Г			ПК-2

4.2. Тематическое содержание занятий

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
1 семестр		
Раздел 1. Организация физического воспитания с учетом индивидуально-психологических характеристик		
Тема 1.1. Формирование личностной модели педагога по физическому воспитанию	Занятие семинарского типа (Семинар ⁵) (2 ак.ч.)	Оценка индивидуально-типологических особенностей педагога по результатам тестов, характеризующим типологические особенности, уровень притязаний, способность к достижению цели, уровень самооценки. Обсуждение проблемных личностных особенностей педагога, требующих контроля и коррекции. Дискуссия преподавателя и обучающихся по теме «Личностные характеристики современного учителя физического воспитания».
	Самостоятельная работа (2 ак.ч.)	Чтение научной литературы и публикаций в Интернете о модельных характеристиках современного педагога (https://elibrary.ru), Подготовка докладов по теме «Квалификация и компетенции современного учителя физического воспитания» (тема предлагается обучающимся и утверждается с преподавателем).
Тема 1.2. Создание модельных характеристик обучающегося для индивидуально ориентированного физического воспитания	Занятие семинарского типа (Семинар ⁶) (2 ак.ч.)	Способы оценки личностных особенностей детей, характеризующих типологические особенности, уровень притязаний, способность к достижению цели, уровень самооценки. Построение модельных профилей обучающихся на основе их индивидуально-типологических особенностей. Формирование направленности физического воспитания и стиля общения с обучающимся на основании полученного профиля. Дискуссия преподавателя и обучающихся по теме «Личностные характеристики современного обучающегося и активное взаимодействие в совместной деятельности».
	Самостоятельная	Чтение научной литературы и публикаций в Интернете об индивидуально-

⁵ Указывается конкретный вид занятия. К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

⁶ Указывается конкретный вид занятия. К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	работа (8 ак.ч.)	типологических особенностях человека, методах педагогического воздействия, общения и активного взаимодействия в образовательном процессе педагога и обучающегося (https://elibrary.ru), Подготовка докладов по данным темам (тема предлагается обучающимся и утверждается с преподавателем).
Раздел 2. Спортивная ориентация на основе психофизиологических и функциональных маркеров		
Тема 2.1. Дифференцированное физическое воспитание на основе психофизиологических маркеров	Занятие семинарского типа (Семинар ⁷) (2 ак.ч.)	Оценка психофизиологических и нейрофизиологических особенностей обучающегося по результатам тестов. Выделение индивидуальных особенностей на основе генетически запрограммированных психофизиологических и нейрофизиологических показателей. Анализ способностей к проявлению определенных физических качеств. Формирование направленности физического воспитания и методика развития двигательных качеств в зависимости от психофизиологического и нейрофизиологического профиля. Коллективная дискуссия по анализу полученных результатов.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Разработка индивидуальных программ физического воспитания обучающихся на основе полученного психофизиологического и нейрофизиологического профиля и с учетом возрастных особенностей развития.
Тема 2.2. Дифференцированное физическое воспитание на основе функциональных маркеров	Занятие семинарского типа (Семинар) (4 ак.ч.)	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы обучающегося по результатам тестов. Выделение индивидуальных особенностей на основе генетически запрограммированных физиологических и конституциональных показателей. Анализ способностей к проявлению определенных физических качеств. Формирование направленности физического воспитания и методика развития двигательных качеств в зависимости от функционального и конституционального профиля. Коллективная дискуссия по анализу полученных результатов.
	Самостоятельная работа	Разработка индивидуальных программ физического воспитания обучающихся на

⁷ Указывается конкретный вид занятия. К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	(8 ак.ч.)	основе полученного функционального и конституционального профиля и с учетом возрастных особенностей развития.
Промежуточная аттестация	Занятие семинарского типа (Зачет)	<i>тестирование</i>

Организация обеспечивает аспиранту доступ к учебно-методическим материалам, библиотечным фондам и библиотечно-справочным системам, а также информационным, информационно-справочным системам, профессиональным базам данных, состав которых определен соответствующей программой аспирантуры и индивидуальным планом работы.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 23.01.2023).
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 23.01.2023).
3. Циркин, В. И. Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518829> (дата обращения: 06.02.2023).
4. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511474> (дата обращения: 06.02.2023).
5. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для среднего профессионального образования / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02441-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513130> (дата обращения: 06.02.2023).

5.2. Дополнительная литература

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 23.01.2023).
2. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923> (дата обращения: 06.02.2023).
3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров [и др.]. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 23.01.2023).
4. Шапинская, Е. Н. Массовая культура : учебник для вузов / Е. Н. Шапинская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13508-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519319> (дата обращения: 23.01.2023).
5. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст : электронный //

- Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 06.02.2023).
6. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514920> (дата обращения: 06.02.2023).
7. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518637> (дата обращения: 23.01.2023).
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 23.01.2023).
7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794> (дата обращения: 23.01.2023).
8. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804> (дата обращения: 23.01.2023).
9. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495692> (дата обращения: 23.01.2023).
10. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518019> (дата обращения: 23.01.2023).
11. Корольков, А. Н. Физическая работоспособность в спорте : учебное пособие для вузов / А. Н. Корольков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15671-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520546> (дата обращения: 23.01.2023).
12. Лях В.И. Физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы: монография / В.И. Лях. — М.: Спорт, 2022. — 444 с.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

1. Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>
2. Онлайн-библиотека: <http://books.google.com/books>
3. Научная электронная библиотека: <https://elibrary.ru/defaultx.asp?>

4. «Университетская библиотека»: <http://www.biblioclub.ru/>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам <http://window.edu.ru>
6. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>
7. Национальный цифровой ресурс Руконт – межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологий Контекстум технологий Контекстум

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. Правовая информационная система «Консультант-плюс» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. Правовая информационная система «Гарант» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
7. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
8. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
9. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
10. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
11. <https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"
12. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
13. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> В помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
14. <https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
15. <http://fizkultura-na5.ru/> Программы по физкультуре, здоровьесбережению и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования.
16. <http://fizkulturnica.ru/> Материалы для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
17. <http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре
18. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника
19. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
20. <https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
21. <http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/> Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения
22. <http://pedsovet.su/load/98> Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
23. <https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)
24. https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры
25. <https://uchitelya.com/fizkultura/> Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и

проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований

26. <https://konspekteka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре

27. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре

28. <https://www.1urok.ru/categories/17?page=1> Современный урок физической культуры

29. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры

30. Сайт Министерства образования и науки РФ: <https://minobrnauki.gov.ru/>

31. Федеральный портал "Российское образование": <http://www.edu.ru/>

32. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>

33. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>

34. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>

35. Портал «ВСЕОБУЧ». Справочно-информационный образовательный сайт по всем видам образовательных учреждений Москвы и регионов России: <http://www.edu-all.ru/>.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия №49715244 от 15.02.2012г., №49466115 от 19.12.2011г.

2. MS Office 2010 Russian – лицензия №49715245 от 15.02.2012г.

3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows.

4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Организация обеспечивает аспиранту доступ к научно-исследовательской инфраструктуре в соответствии с программой аспирантуры и индивидуальным планом работы.

1. Учебная аудитория для проведения практических занятий, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Стол преподавателя 1 шт.

шкаф книжный 1 шт.

Стол ученический 1 мест. 30 шт.

Стул ученический 30 шт.

Доска интерактивная 1 шт.

Проектор 1 шт.

Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: системный блок, монитор, комплект клавиатура+мышь+колонки

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Стол преподавателя 2 шт.

шкаф книжный 1 шт.

Стол ученический 1 мест. 30 шт.

Стул ученический 30 шт.

Доска интерактивная 1 шт.

Проектор 1 шт.

Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: системный блок, монитор, комплект клавиатура+мышь+колонки. МФУ 1 шт.

Планшет 6 шт.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Zoom, Skype или т. п., платформы для проведения онлайн-вебинаров Webinar.ru или т. п.), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости обучающимся

предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Обучающимся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры *теории и методики спорта и физического воспитания*.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре обучающиеся также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов, как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету по дисциплине.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Обучающимся необходимо:

– перед каждым занятием просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы занятия, его основных вопросов, рекомендуемой литературы;

– перед очередным занятием необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущего занятия. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Обучающимся следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей теме занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины обучающимся предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Обучающимся следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины *«Персонафицированное физическое воспитание»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т. ч. групповых дискуссий, разбор и анализ конкретных ситуаций и практических заданий, подготовкой оздоровительных и спортивно-тренировочных программ для различных групп населения в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
ПК-2 Способность применять современные методы и методики обеспечения качества преподавания дисциплин в соответствии со своей компетенцией в профессиональных и высших учебных заведениях	Обладает знаниями и умениями использовать современные методы и методики при научном руководстве научно-исследовательской и проектной деятельностью, повышении квалификации кадров сферы физической культуры и профессиональной физической подготовки в профессиональных и высших учебных заведениях	<p>Знать: теорию и закономерности развития, функционирования и совершенствования профессионально-важных физических качеств, формирования прикладных двигательных умений и навыков представителей различных профессий (в том числе специалистов силовых ведомств), деятельность которых сопряжена с физическими нагрузками и характеризуется проявлением сложных двигательных актов.</p> <p>Уметь: применять в научно-исследовательской и преподавательской деятельности средства, методы, методики и технологии профессионально-прикладной физической подготовки в организациях среднего профессионального и высшего образования.</p> <p>Владеть: содержанием, направленностью, методами, методиками и технологиями профессионально-</p>	<i>практическая работа (доклад с презентацией); эссе; тест</i>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		прикладной физической подготовки в силовых ведомствах; содержанием, направленностью, методами, методиками и технологиями профессионально-прикладной физической подготовки для повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности.	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

ТЕСТИРОВАНИЕ

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	<i>Младшим школьным возрастом считается:</i> 1) до 6–7 лет 2) до 9–10 лет 3) с 9–10 до 13–14 лет 4) с 13–14 до 16–17 лет	2
2	<i>Юношеский период считается:</i> 1) с 13–16 лет у мальчиков, с 12–15 лет у девочек. 2) с 8–12 лет у мальчиков; с 11–14 лет у девочек. 3) с 17–21 лет у мальчиков; с 16–20 лет у девочек. 4) с 19–22 лет у мальчиков, с 17–21 лет у девочек.	3
3	<i>Для критических периодов роста и развития человека наиболее характерно:</i> 1) замедление роста и развития 2) скачкообразное развитие и рост организма, высокий риск развития пограничных и патологических состояний 3) не влияет на рост и развитие 4) не контролируется генетически	2
4	<i>Развитие абсолютной мышечной силы наблюдается в:</i> 1) 11–14 лет	2

	<ul style="list-style-type: none"> 2) в 14-17 лет 3) с 3-4 до 15 лет 4) 15- 20 лет 	
5	<p><i>В подростковый период характерно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) нарушение координации движений 2) ухудшение памяти и чувства времени 3) ослабление тормозных влияний коры на нижележащие структуры и «буйство» подкорки 4) все выше перечисленное 	4
6	<p><i>Оценка уровня и гармоничности физического развития у детей оценивается по:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) центильным таблицам 2) индексу массы тела 3) индексу Кетле 4) индексу Робинсона 	1
7	<p><i>Начало развития гибкости у ребенка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) с 1 года 2) с 4 лет 3) с 6 лет 4) с 7 лет 	2
8	<p><i>При оценке физиологической кривой урока пульс в конце занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) снижается на 20% от максимального пульса на нагрузке 2) должен снижаться до пульса в покое 3) не достигает пульса в покое 4) должен быть ниже пульса в покое 	2
9	<p><i>Заключительная часть урока должна обеспечивать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) расслабление мышц 2) нормализацию функций организма 3) активизации восстановительных процессов 4) все выше перечисленное 	4
10	<p><i>Для пожилого и старческого возраста характерны:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1) увеличение ЖЕЛ 2) снижение ЧСС 3) повышение АД 4) снижение частоты дыхания 	3

Критерии оценки:

оценка	количество правильных ответов
«зачтено»	6 и более
«незачтено»	5 и менее

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

ТЕМАТИКА ЭССЕ

Эссе по теме «Человек знающий: мотивация к занятиям физической культурой и спортом» выполняется индивидуально и представляет собой рефлексию обучающегося на себя и свой потенциал в сфере физической культуры и спорта.

Методические рекомендации по написанию и оформлению эссе.

Эссе оформляется смайлами/эмодзи, сопровождается фото автора (или тематической иллюстрацией, не нарушающей авторских прав) и готовится обучающимся самостоятельно.

Рекомендуемые к публикации хештеги: #эссе, #МГУСиТ, #аспирантура, #Я и Ученик, #Я и спорт, и т.д.

Критерии и шкала оценивания эссе

	Критерии	Оценка			
		Требование не выполнено	Есть существенные недостатки	Есть резервы или некоторые недостатки	Требование выполнено на оптимальном уровне
1	Грамотность и логичность изложения материала, эмоциональность, умение подать материал, наличие личностного отношения к нему.	0	1	2	3
2	Профессиональный язык, культура научной речи, иллюстрация примерами.	0	1	2	3
3	Выполнено в срок, оформление эссе соответствует всем требованиям	0	1	2	3
	Максимальное количество баллов:	9			

оценка	количество баллов
«зачтено»	6 и более
«незачтено»	5 и менее

ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ (практическая работа)

Доклады с обязательной презентацией и видеоиллюстрацией подготавливаются в парах/ в команде и защищаются перед аудиторией слушателей с обязательными вопросами после доклада, обсуждением и оцениванием качества содержания и презентации доклада аудиторией слушателей.

Итоговая тема доклада обязательно согласуется с преподавателем.

Примерные темы докладов:

1. Немецкая концепция физического воспитания.
2. Голландская концепция физического воспитания.
3. Финская концепция физического воспитания.
4. Английская концепция физического воспитания.
5. Польская концепция физического воспитания.
6. Китайская концепция физического воспитания.
7. Российские концепции физического воспитания.
8. Новаторские подходы к физическому воспитанию обучающихся.
9. Цифровые технологии в физическом воспитании обучающихся.
10. Информационные революции и их влияние на социализацию человека, его двигательную активность.

Критерии и шкала оценивания доклада с презентацией и видеоиллюстрацией

	Критерии	Оценка			
		Требование не выполнено	Есть существенные недостатки	Есть резервы или некоторые недостатки	Требование выполнено на оптимальном уровне
1	Ясность и четкость изложения, логичность и грамотное построение доклада	0	1	2	3
2	Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по теме)	0	1	2	3
3	Полнота доклада (доклад раскрывает все необходимые положения и примеры)	0	1	2	3
4	Конструктивное и ответственное взаимодействие с напарником по докладу и с аудиторией слушателей	0	1	2	3
5	Презентация выполнена по правилам наглядности. Видеоиллюстрация конгениальна и контентуальна теме доклада	0	1	2	3
	Максимальное количество баллов:	15			

оценка	количество баллов
«зачтено»	10 и более
«незачтено»	9 и менее