

**Паспорт научной специальности**  
**13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,**  
**оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**Шифр специальности:**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Формула специальности:**

Специальность 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» определяет методологию физической культуры, основные направления фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию её содержания и методики, нормативной основы, специфики управления и особенностей организации. Результаты этих исследований позволят расширить базовую основу физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры, усилить её профессионально-прикладную направленность.

**Области исследований:**

1. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры.
  - 1.1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры:
    - пути усиления значимости физической культуры в современном обществе;
    - научное обоснование структуры и содержания базовых компонентов системы физической культуры;
    - физическая культура как часть общей культуры;
    - физическая культура как социальное явление;
    - историко-логические и теоретические исследования эволюции научных знаний в области физической культуры;
    - прогнозирование развития системы физической культуры в государстве и международном сообществе;
    - дидактические проблемы физической культуры;
    - факторы, условия и закономерности направленного физического развития и совершенствования людей, входящих в различные социально-демографические и нозологические группы.
  - 1.2. Управление в системе физической культуры:
    - менеджмент в системе физической культуры;
    - маркетинг в системе физической культуры;
    - управление физкультурным движением;
    - управление физкультурной организацией;
    - управление физической культурой в государстве, регионе, республике, городе, области, районе, отдельном населенном пункте.
  - 1.3. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования двигательных (физических) способностей (качеств):
    - средства и методы развития и совершенствования, корригирования и поддержания силовых, скоростных и координационных способностей (качеств), гибкости, общей аэробной и специфической выносливости;

- закономерности формирования двигательных навыков и умений;
  - содержание и методика формирования простых и сложных двигательных навыков и умений;
  - взаимосвязь и интерференция, взаимодействие и взаимовлияние двигательных (физических) способностей (качеств) и двигательных навыков;
  - общие и специфические закономерности переноса в формировании двигательных навыков и развитии двигательных (физических) способностей (качеств);
  - динамика развития двигательных (физических) способностей (качеств);
  - закономерности развития и совершенствования двигательных (физических) способностей (качеств), простых и сложных двигательных навыков в онтогенезе;
  - чувствительные периоды в развитии двигательных (физических) способностей (качеств) и двигательных навыков.
- 1.4. Средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности.
- 1.5. Нормативная база физической культуры.
2. Теория и методика физического воспитания.
- 2.1. Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания:
- дидактические проблемы базового физического воспитания;
  - психолого-педагогические технологии в системе физического воспитания;
  - методологические аспекты формирования нормативной основы физического воспитания;
  - управление системой физического воспитания.
- 2.2. Физическое воспитание в системе дошкольного, среднего, средне-специального и высшего образования:
- направленность, содержание и методика физического воспитания в системе дошкольного, среднего, средне-специального и высшего образования;
  - особенности развития, функционирования и совершенствования двигательных (физических) способностей (качеств), формирование двигательных навыков и умений в системе дошкольного воспитания, среднего, средне-специального и высшего профессионального образования;
  - оптимизация профессиональной деятельности специалиста физической культуры в дошкольных, средних, средне-специальных и высших учебных заведениях;
  - физическое воспитание как средство становления личности.
3. Теория и методика спорта.
- 3.1. Спорт как социальное явление:
- социальные, воспитательные и педагогические функции спорта;
  - историко-логические тенденции эволюции и преобразования научных знаний в области спорта;
  - международное олимпийское движение (закономерностей развития, функционирования и управления);
  - история развития отдельного вида спорта.
- 3.2. Система подготовки спортсменов.
- 3.2.1. Методологические концепты построения общей теории подготовки спортсменов и ее реализация на практике:
- методологические аспекты построения теории подготовки спортсменов;
  - научные направления совершенствования системы подготовки спортсменов.
- 3.2.2. Соревновательная деятельность в спорте:
- стратегия и тактика соревновательной деятельности;
  - структура соревновательной деятельности;

- управление соревновательной деятельностью;
  - соревновательная деятельность спортсменов военнослужащих.
- 3.2.3. Общие основы подготовки спортсменов:
- адаптация в спорте и закономерности её формирования у спортсменов;
  - адаптация основных функциональных систем организма к специфическим нагрузкам отдельных видов спорта;
  - энергообеспечение двигательной деятельности в спортивной тренировке;
  - нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов;
  - утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов;
  - формирование долговременных адаптационных реакций в многолетней и годичной подготовке;
  - основы управления произвольными движениями;
  - средства, методы и принципы спортивной подготовки.
- 3.2.4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов:
- техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов;
  - тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов;
  - психологическая подготовка и психологическая подготовленность спортсменов.
- 3.2.5. Двигательные (физические) способности (качества) и физическая подготовка спортсменов.
- скоростные способности, методика их развития и совершенствования;
  - силовые способности и силовая подготовка;
  - координационные способности, методика их развития и совершенствования;
  - гибкость, методика ее развития и совершенствования;
  - выносливость, методика ее развития и совершенствования.
- 3.2.6. Макроструктура процесса подготовки спортсменов:
- структура, содержание и направленность многолетнего процесса подготовки спортсменов;
  - структура, содержание и направленность подготовки спортсменов в годичном цикле тренировочного процесса.
- 3.2.7. Микро- и мезоструктура процесса подготовки спортсменов:
- построение программ микроциклов;
  - построение программ мезоциклов.
- 3.2.8. Отбор, ориентация, управление и контроль в системе подготовки спортсменов:
- отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки;
  - управление в системе подготовки спортсменов;
  - контроль в спортивной тренировке.
- 3.2.9. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов:
- моделирование в спорте;
  - прогнозирование в спорте.
- 3.2.10. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов:
- среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов;
  - спортивная подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур;
  - десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов;
  - психолого-педагогические аспекты профилактики спортивного травматизма.
- 3.2.11. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов:
- средства восстановления работоспособности спортсменов после напряженной соревновательной деятельности;
  - тренажеры в системе спортивной тренировки;
  - деятельность по борьбе с распространением допинга в спорте.

- 3.3. Система подготовки юных спортсменов:
  - методология юношеского спорта;
  - научные и методические основы управления процессом подготовки юных спортсменов;
  - программирование тренировочного процесса юных спортсменов;
  - содержание, методика и направленность тренировочного процесса юных спортсменов в отдельном виде спорта;
  - теоретические и прикладные аспекты построения учебного и тренировочного процесса в училищах олимпийского резерва и общеобразовательных школах-интернатах спортивного профиля.
- 3.4. Теория и организация массового спорта:
  - содержание, методы и организация массового спорта;
  - управление системой массового спорта;
  - факторы, принципы и пути усиления действенности массового спорта в обществе.
- 3.5. Система подготовки спортсменов военнослужащих:
  - методология военного спорта;
  - управление системой подготовки спортсменов военнослужащих;
  - теоретические и прикладные аспекты построения процесса спортивной подготовки в силовых ведомствах.
- 4. Теория и методика профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих.
  - 4.1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих:
    - средства и методы профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки для повышения устойчивости организма человека к неблагоприятным и отрицательным факторам профессиональной деятельности;
    - педагогические технологии в системе профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовке военнослужащих;
    - история развития и становления профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих.
  - 4.2. Содержательная и нормативная основа системы профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих:
    - средства и методы развития, функционирования и совершенствования профессионально важных физических качеств и формирования прикладных двигательных навыков представителей различных, в том числе и воинских профессий;
    - взаимосвязь общефизических и профессионально-важных физических качеств;
    - перенос специальной физической тренированности;
    - этапность и периодизация развития, функционирования и совершенствования профессионально важных физических качеств и прикладных двигательных навыков;
    - периодизация профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих;
    - управление процессом профессионально-прикладной физической культуры и физической подготовки военнослужащих.
- 5. Теория и методика оздоровительной физической культуры.
  - 5.1. Методология оздоровительной физической культуры:
    - дидактические основы оздоровительной физической культуры;
    - организационно-методические основы оздоровительной физической культуры;
    - управление системой оздоровительной физической культуры;

- системные механизмы обеспечения различных слоев населения и возрастных групп оптимальными двигательными режимами в оздоровительных целях.
- 5.2. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека:
- средства, формы и методы оздоровительной физической культуры;
  - содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп;
  - оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний.
- 5.3. Физкультурно-оздоровительные технологии:
- содержание и направленность физкультурно-оздоровительных технологий;
  - системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий.
6. Теория и методика адаптивной физической культуры.
- 6.1. Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры:
- цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры;
  - средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры;
  - программно-нормативные основы адаптивной физической культуры;
  - национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры.
- 6.2. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
- 6.3. Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады и Всемирных игр глухих («тихих игр»), а также научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов.
- 6.4. Двигательная реакция, интегрированные программы, объединяющие определенный вид адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
- 6.5. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.
7. Психология физической культуры.
- 7.1. Психологические закономерности физического воспитания молодежи.
- 7.2. Психология личности и деятельность учителя физической культуры.
- 7.3. Психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта.
- 7.4. Психология детского и юношеского спорта.
- 7.5. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом (мотивация, формирование навыков, развитие физических, психических и нравственных качеств).
- 7.6. Психология соревнования в спорте высших достижений.
- 7.7. Психология личности и деятельности тренера.
- 7.8. Социально-психологические аспекты физической культуры.

**Отрасль наук:**

педагогические науки

психологические науки