

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ:

директор Института физического
воспитания и спорта

А.Г. Черноштан

«*26*» *февраля* 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Методика физической подготовки учащейся молодежи»

По направлению подготовки: 49.04.01 «Физическая культура»

Магистерская программа: «Теория физической культуры и технологии
физического воспитания»

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 1 (2 семестр), ЗФО – 3 (8 семестр)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и технологии физического воспитания») очной и заочной форм обучения.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 08.09.2015 № 608н.

СОСТАВИТЕЛИ:

доцент кафедры теории и методики физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» кандидат педагогических наук, доцент Зюзюков Александр Васильевич.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «30» сентября 20 24 г. № 10

Заведующий кафедрой теории и методики
физического воспитания

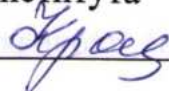


Богданова Е.В.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «31» сентября 20 24 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии института
института физического воспитания и спорта



Крайнюк О.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



Савенков В.В.

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование конкретных знаний и умений из особенностей развития общей и специальной физической подготовки учащейся молодежи в образовательных учреждениях и в высшей школе, особенностей организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях и организации физической подготовки молодежи допризывного возраста.

Задачи: формирование системы теоретических и методических знаний о физической подготовке в системе образования и воспитания; повышение уровня развития основных двигательных качеств и уровня физической подготовки учащейся молодежи; ознакомление магистрантов с особенностями развития общей и специальной физической подготовки студентов в вузе.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Методика физической подготовки учащейся молодежи» относится к базовым дисциплинам. Она дает возможность расширения и углубления базовых знаний и навыков для успешной профессиональной деятельности.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания: организации физического воспитания в образовательных учреждениях; основ профессиональной подготовки студентов в вузе; особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях; организации общей и специальной физической подготовки в высшей школе; организации физической подготовки молодежи допризывного возраста; содержание программ физического воспитания учащейся молодежи.

Умения: пользоваться полученными знаниями при решении педагогических, учебно-воспитательных, научно-методических задач организации физической подготовки учащейся молодежи, применять средства и методы воспитания физических качеств и двигательных навыков.

Навыки: формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности, применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию и в повышение результативности образовательной деятельности.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика высшей школы», «Педагогика», «Педагогическая психология», «Возрастная психология» и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-2	УК-2.1 УК-2.2 УК-2.3	Знает: Умеет: Владеет навыками:
Общепрофессиональные		
ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	<p>ОПК-2.1 Знать требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования; - требования к программам дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта, программам спортивной подготовки; - требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - технологию переработки практического и теоретического материала в методический; - виды и методику разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации. <p>ОПК-2.2 Уметь разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать результаты освоения программ в области физической культуры и спорта; - определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами; - разрабатывать оценочные средства и критерии оценивания результатов освоения программ; - разрабатывать методические и учебные материалы, в том числе учебники и пособия, включая электронные; - оценивать методические и учебные материалы на 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области физической культуры и спорта; - требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования; - требования к программам дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта, программам спортивной подготовки; - требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - технологию переработки практического и теоретического материала в методический; - виды и методику разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ; - планировать результаты освоения программ в области физической культуры и спорта; - определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами; - разрабатывать оценочные средства и критерии оценивания результатов освоения программ; - разрабатывать методические и учебные материалы, в том числе учебники и пособия, включая электронные;

	<p>соответствие современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методики и нормативы определения трудоемкости работ; составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области физической культуры и спорта; - определять наиболее эффективные способы осуществления методической помощи физкультурно-спортивным организациям, выполнения консультационных проектов. <p>ОПК -2.3 Владеть навыками разработки учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать методические и учебные материалы на соответствие современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации образовательных программ; - использовать методики и нормативы определения трудоемкости работ; составлять заключение по результатам экспертизы научно-методических и учебно-методических материалов в области физической культуры и спорта; - определять наиболее эффективные способы осуществления методической помощи физкультурно-спортивным организациям, выполнения консультационных проектов. <p>Владеет навыками: разработки учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта.</p>
Профессиональные		
ПК-1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1-3	Знает: Умеет: Владеет навыками:

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	36	12
Лекции	8	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	28	4
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-
КСР	4	4
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации		

образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)		
Самостоятельная работа студента (всего)	68	92
Итоговая аттестация	Экзамен	Экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Физическая подготовка допризывной молодежи

Содержание физической подготовки допризывной молодежи; начальная военная подготовка; проблема подготовки будущих защитников Отечества; физическая подготовленность в процессе физического воспитания школьников; «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы»; разносторонняя физическая подготовленность; физиологические особенности юношей допризывного возраста; факторы, влияющие на физическое воспитание допризывной молодежи; особенности физической подготовки юношей допризывного возраста; основными принципами процесса физического воспитания призывной молодежи.

Тема 2. Физическая подготовка в высшей школе

Термины теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов; спорт, массовый спорт, спорт высших достижений; индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания; студенческий спорт, его организационные особенности; спорт в высшем учебном заведении; система студенческих спортивных соревнований; этапов обучения движениям; метод регламентированного упражнения; методы физического воспитания и т.д.

Тема 3. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях

Направленность и особенности содержания физической культуры в вузах; цель и задачи физкультурного образования студентов средних и высших учебных заведений; содержание программы физического воспитания студентов; характеристика основных форм физической культуры молодёжи; научно-практические основы физического воспитания учащейся молодёжи; методические особенности занятий физическим воспитанием студентов учебных заведений.

Тема 4. Физическая культура в системе образования и воспитания

Основные задачи дисциплины «Физическая культура»; содержание организации физического воспитания в образовательных учреждениях; формы проведения занятий по физическому воспитанию и спорту; главные особенности учебных занятий по физическому воспитанию и спорту; содержание учебных программ по физической культуре в образовательных учреждениях; особенности проведения занятий в медицинских группах.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Физическая подготовка допризывной молодежи	2	2
2	Тема 2. Физическая подготовка в высшей школе	2	2
3	Тема 3. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях	2	2
4	Тема 4. Физическая культура в системе образования и воспитания	2	2
Итого:		8	8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Физическая подготовка допризывной молодежи	4	2
2	Тема 2. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях	4	-
3	Тема 3. Физическая культура в системе образования и воспитания	4	-
4	Тема 4. Организация физической подготовки молодежи допризывного возраста	4	2
5	Тема 5. Методика обучения и тренировки в силовых видах спорта	6	-
Итого:		22	4

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Физическая подготовка старших подростков на занятиях по физической культуре. Развитие силы	Самосовершенствование студента при использовании разных источников информации при подготовке к практическим занятиям	12	15
2	Тема 2. Влияние возрастных особенностей детей, подростков и юношей на развитие силовых способностей		12	15
3	Тема 3. Особенности влияния физических нагрузок на организм учащихся		12	15
4	Тема 4. Физическая подготовка старших подростков на занятиях по физической культуре.		12	15

	Развитие силы			
5	Реферат на тему: «Пауэрлифтинг и его влияние на физическое развитие занимающихся»	Написание реферата и подготовка доклада	18	30
	Контрольная (зачетная) работа	Повторение изученного материала	2	2
Итого:			68	92

4.7. Курсовые работы (не предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Структурно-логические: в процессе изучения лекционного материала предполагает его поэтапное усвоение студентом с постановкой цели (тема конкретной лекции, как структурной единицы логической цепочки изучаемого курса) и задач (освоение темы посредством рассмотрения и разбора каждого из пунктов плана, входящего в неё).

Работа в команде: совместная работа студентов при выполнении практических заданий.

Активизация обучения: с целью развития познавательного интереса, умения находить подходы к решению проблемы студенту в самостоятельной работе ставится задача при работе с информационным ресурсом Интернет суметь обобщить информацию по заданной теме.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим лекционные занятия по дисциплине в форме контрольной работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы).

Баллы, которые получают студенты дневной и заочной форм обучения

Вид учебной работы	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
	2 семестр	8 семестр
Устные ответы на семинарских занятиях	50	50
Самостоятельная работа	10	10
Написание реферата	10	10
Экзамен	30	30
Итого:	100	100

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература из ЭБС «Консультант студента» и IPR SMART:

1. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке : учебное пособие / В.С. Гарник. – М. : Издательство МИСИ-МГСУ, 2017. – 177 с. – ISBN 978-5-7264-1673-1 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416731.html> (дата обращения: 11.03.2020). – Режим доступа : по подписке.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. – 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: 25.01.2022).

3. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки учащейся молодежи : методические рекомендации / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Пресс-экспресс, 2019. – 33 с.

4. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки учащейся молодежи / учебное пособие / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск: изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 116 с.

б) дополнительная литература из ЭБС «Консультант студента» и IPR SMART:

1. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839572.html> (дата обращения: 01.04.2020). – Режим доступа : по подписке.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 25.01.2022).

3. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник : Учебник / А.А. Передельский. – М. : Спорт, 2016. – 416 с. – ISBN 978-5-906839-04-6 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839046.html> (дата обращения: 01.04.2020). – Режим доступа : по подписке.

4. Фудин Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре / В.А. Орлов, А.А. Хадарцев, Н.А. Фудин; Под ред. академика РАН А.И. Григорьева. – М. : Спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-7-2 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017872.html> (дата обращения: 07.04.2020). – Режим доступа : по подписке.

5. Кошкадан Е.Н. Физическая культура как часть культуры общества и личности / Кошкадан Е.Н., Карпенко Е.Н. // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности [Текст]. – 2018. – Т. 6 : Педагогические науки. – С. 331–335.

6. Кривец И.Г. Физическая культура в учреждениях высшего профессионального образования ДНР / И.Г. Кривец // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности [Текст]. – 2018. – Т. 6 : Педагогические науки. – С. 335–338.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийное оборудование (при необходимости).

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (ФИО, подпись)	Директор / декан (ФИО, подпись)