

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического  
воспитания и спорта

А.А. Губарев

« 12 » *декабрь* 20 *25* г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Методика физической подготовки учащейся молодежи»

По направлению подготовки – 49.04.01 Физическая культура

Программа магистратуры – Теория физической культуры и технологии  
физического воспитания

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 1 курс (2 семестр) – ОФО; 3 курс (8 семестр) – ЗФО

Луганск, 2025

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистр по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ: доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Драгнев Юрий Владимирович.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от « 24 » 12 20 24 г. № 4

Заведующий кафедрой ТМФВ

Богданова Е.В. Богданова

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

Протокол от « 14 » 01 20 25 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС Загной Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

Савенков В.В. Савенков

## **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**

Учебная дисциплина «Методика физической подготовки учащейся молодежи» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин(модулей) Б1.В.02.

Требованиями необходимыми для освоения дисциплины являются знания, умения и навыки, освоенные и сформированные в ходе изучения магистерской программы.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплины «Педагогика» и служит основой для дальнейшего освоения «Теория и методика физического воспитания».

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

<b>Код по ФГОС ВО</b>	<b>Индикатор достижения</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
<b>Профессиональные</b>		
ПК-4	<b>1.1_Б. ПК-4. Знать:</b>	<b>Знает:</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- основные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>- основные методики смежных наук для определения физического</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- основные научные и практические проблемы физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>- основные методики смежных наук для определения физического</li></ul>

	<p>развития, функциональной готовности, комплексного контроля физического здоровья и работоспособности человека, анализа двигательных действий лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p><b>2.1_Б. ПК-4. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать актуальные практические проблемы в сфере физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- организовывать и проводить исследования с применением аппаратуры и методик смежных наук.</li> </ul> <p><b>3.1_Б. ПК-4. Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами анализа для выявления проблем физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- навыками применения современных методик и технологий смежных областей знания для выявления и анализа научных и практических</li> </ul>	<p>развития, функциональной готовности, комплексного контроля физического здоровья и работоспособности человека, анализа двигательных действий лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать актуальные практические проблемы в сфере физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- организовывать и проводить исследования с применением аппаратуры и методик смежных наук.</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами анализа для выявления проблем физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- навыками применения современных методик и технологий смежных областей знания для выявления и анализа научных и практических проблем в проведении научно-исследовательской</li> </ul>
--	---	---

	проблем в проведении научно- исследовательской работы в сфере физической культуры.	работы в сфере физической культуры.
--	---	---

#### 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
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> <b>(3 зач. ед)</b>	<b>108</b> <b>(3 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>12</b>
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)	<b>68</b>	<b>92</b>
Итоговая аттестация	<b>Экзамен</b>	<b>Экзамен</b>

##### 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
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

#### 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 молодёжи допризывного возраста	4	2
5	Тема 5. Методика обучения и тренировки в силовых видах спорта	6	-
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>4</b>

#### 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		12	15

	физической культуре. 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
<b>Итого:</b>			<b>68</b>	<b>92</b>

#### 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.

### **Электронные издания электронно-библиотечной системы «Лань»**

1. Глухенькая, Н.М. Физическая культура и спорт в вузе : учебно-методическое пособие / Н.М. Глухенькая, А.Н. Глухенький, В. Е. Романов. – Екатеринбург : УрГАХУ, 2022. – 51 с. – ISBN 978-5-7408-0319-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/318863> (дата обращения: 02.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Маслова, И.Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок : учебное пособие / И.Н. Маслова. – Воронеж : ВГИФК, 2019. – 129 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/140363> (дата обращения: 02.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Сарычева, Т.В. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / Т.В. Сарычева. – Москва : ТУСУР, 2019. – 216 с. – ISBN 978-5-4332-0277-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/313412> (дата обращения: 02.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е.В. Смелкова, Г.Г. Шаламова. – Казань : КГАВМ им. Баумана, 2021. – 56 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/202742> (дата обращения: 02.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Фёдорова, Т.Ю. Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания : учебно-методическое пособие / Т.Ю. Фёдорова, Ф.Р. Сибгатулина. – Москва : РУТ (МИИТ), 2021. – 80 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/269504> (дата обращения: 02.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие /

А.Е. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова [и др.]. – Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. – 313 с. – ISBN 978-5-94809-537-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/189797> (дата обращения: 02.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Интернет-ресурсы**

1. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 1,44 Мб ; 108 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/T-ICHedova-Fizicheskaya-Kultura-Fizicheskaya-Podgotovka-StudentovV-Sisteme-Fizicheskogo-Vospitaniya.pdf>. – Заглавие с экрана.

2. Исхакова, И.Э. Планирование и организация физической культуры в вузе / И.Э. Исхакова, С.В. Симонова, И.Р. Хабибуллин. – Текст : непосредственный // Молодой учёный. – 2022. – № 48 (443). – С. 613-616. – URL: <https://moluch.ru/archive/443/97086/> (дата обращения: 02.01.2025).

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

[illegible]