Основная профессиональная образовательная программа
Физическая культура
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ А.И. Замогильнов
(подпись)

«20» июня 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 44.03.01 Педагогическое образование |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Физическая культура |

Шуя

**1. Цели освоения дисциплины**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений современной системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Целью освоения дисциплины является вооружение студентов технологиями профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Национальные и нетрадиционные виды спорта»; прохождению практик: Производственная практика, преподавательская практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

**Знать:**

– психологию личности, механизмы и факторы ее развития; психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования;

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; принципы формирования здорового образа жизни; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний;

– виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе; средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся.

**Уметь:**

– планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности); прогнозировать результат деятельности;

– выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– использовать технологии личностного развития обучающихся средствами преподаваемых учебных предметов;

– проектировать план-конспект / технологическую карту урока;

– проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов.

**Владеть:**

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

– принципами междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения;

– технологией проектирования конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм;

– средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.<br>УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.<br>УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.<br>УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач. |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- |

| | | |
|---|---|---|
| | профессиональной деятельности | спортивной деятельности.<br>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

| Код и наименование профессиональной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции | Основание (ПС, анализ опыта) |
|---|---|---|
| **Тип задач профессиональной деятельности: педагогический** | | |
| ПК-2. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов | ПК-2.1. Моделирует и проектирует образовательную среду для формирования результатов обучения, в том числе в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения.<br>ПК-2.2. Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».<br>ПК-2.3. Использует технологии личностного развития, знания в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности для достижения | Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» |

| | | |
|---|---|---|
| | личностных результатов учащихся. | |
| **Тип задач профессиональной деятельности: проектный** | | |
| ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов | ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ.<br>ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры и безопасности жизнедеятельности. | Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» |
| ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам | ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей.<br>ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями.<br>ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов.<br>ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности | Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» |

**3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

– психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления

здоровья личности; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– принципы организации образовательной среды и разработки развивающих образовательных программ (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе (ПК-4 (индикаторы – 1, 2);

- средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

**Уметь:**

– планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности); прогнозировать результат деятельности (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

.– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– использовать технологии личностного развития обучающихся средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– проектировать план-конспект / технологическую карту урока (ПК-4 (индикаторы – 1, 2);

– разрабатывать индивидуально ориентированные учебные материалы; проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

**Владеть:**

– методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– принципами организации образовательной среды и разработки развивающих образовательных программ (ПК-2 (индикаторы – 1, 2, 3);

– технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 1, 2);

– технологиями проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятий для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

**4. Объём и содержание дисциплины**

Заочная форма обучения
Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц (162 час.)
Контактная работа: 12,33 час.
Самостоятельная работа: 149,67 час.
Практическая подготовка 99 час.

| Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации | 3 курс | | 4 курс | |
|---|---|---|---|---|
| | Контактная работа с преподавателем | Самостоятельная работа обучающегося | Контактная работа с преподавателем | Самостоятельная работа обучающегося |
| Лекционные занятия | 3 | 48 | 3 | 95,25 |
| Практические занятия | 3 | | 3 | |
| Экзамен | | | 0,33 | 6,42 |
| Всего | 6 | 48 | 6,33 | 101,67 |

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий**

Заочная форма обучения

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | курс | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа обучающегося | |
| | | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1. | Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида). | 3 | 1,5 | - | 1,5 ПП | 21 10ПП | Бланковое тестирование |
| 2. | Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. | 3 | 1,5 | | 1,5 ПП | 27 14ПП | Бланковое тестирование |
| | Всего за 3 курс | | 3 | | 3ПП | 48 24ПП | |
| 3. | Освоение системы профессионально значимых | 4 | 1,5 | - | 1,5 ПП | 60 40ПП | Бланковое тестирование |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений. | | | | | | |
| 4. | Интегрирующая роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре. | 4 | 1,5ПП | | 1,5 ПП | 42 27,7ПП | |
| | Всего за 4 курс | | 3 1,5ПП | - | 3ПП | 102 67,5ПП | |
| | **ИТОГО** | | **6 1,5ПП** | - | **6 ПП** | **150 91,5ПП** | **Экзамен** |

### 4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

***1. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту (на основе избранного физкультурно-спортивного вида).***

*1.1. Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание, организация.*

Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Структура дисциплины ППФП по физкультурно-спортивным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Интегрирующая роль курса ППФП в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре, тренера по спорту. Характеристика видов занятий, зачетных и экзаменационных требований, самостоятельной работы студентов.

*1.2. Спорт и его роль в обществе, функции, типы и виды спорта. Организация спорта на различных уровнях, спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального.*

Современные представления о спорте, его роли в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта. Функции спорта в обществе: соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в достиженческом спорте. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

*1.3. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма.*

Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Сферы приложения труда педагога и тренера. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта и вред непрофессионализма. Использование закономерностей акмеологии. Управление воспитанием спортсмена в процессе тренировки. Развитие положительных качеств и

руководство самовоспитанием спортсменов. Методы индивидуальной работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.

*1.4. Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище Олимпийского резерва, детско-юношеском клубе физической подготовки.*

Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП. Многолетнее, годичное и текущее планирование. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

*1.5. Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта).*

Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт). Связь отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по видам легкой атлетики, игровым функциям в спортивных играх и т.д.) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

***2. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.***

*2.1. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: высшие разряды, спортивные резервы, массовый спорт, спорт для инвалидов.*

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Доступность массового использования спорта в широком возрастном диапазоне. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

*2.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.*

Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

*2.3. Особенности многолетней подготовки спортсменов, специфика задач,*

*содержания, методики тренировки на отдельных этапах.*

Теоретико-методические представления об основных этапах многолетней спортивной деятельности и особенностях спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.

*2.4. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований (на материале избранного вида спорта).*

Соревнования и соревновательная деятельность - первостепенная и неотъемлемая черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования как форма подведения итогов деятельности спортивных организаций и повышения уровня спортивною мастерства спортсменов в процессе многолетней подготовки. Построение соревнований в спорте.

***3. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.***

*3.1. Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков.*

Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранною вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно технического мастерства.

*3.2. Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков.*

Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Критерии оценки тактики. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы. Повышение надежности тактических действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности, при противодействии соупражняющихся моделей соперников и реального соперника. Критерии тактического мастерства спортсменов.

*3.3. Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.*

Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования

технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

*3.4. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические, профилактико-реабилитационные.*

Определение понятий «утомление» и «восстановление». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.

***4. Интегрирующая роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.***

*4.1. Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая деятельность студента.*

Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов. Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований. Роль УИРС и НИРС в решении задач научно-методической подготовки студентов: задачи и содержание.

*4.2. Управление процессом подготовки спортсменов.*

Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов. Информационное обеспечение управления. Прогнозирование и моделирование в управлении, использование модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание модельных характеристик по основным компонентам соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. Оценки эффективности соревновательной деятельности, критерии эффективности с учетом специфики вида спорта.

Модельные характеристики тренировочной деятельности (но уровню подготовленности), их содержание по технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовке, функциональным возможностям и морфологическим признакам.

Связь модельных характеристик соревновательной деятельности и по уровню подготовленности. Связь модельных характеристик спортсменов высших разрядов и юных спортсменов.

Целевые нормативы по видам подготовки. Связь нормативов с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности.

Содержание нормативных требований по технической, тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различного возраста и уровня спортивного мастерства.

Планирование как функция управления. Планирование изучения программного материала в многолетнем аспекте, в годичном цикле, по этапам, неделям, отдельным

тренировочным занятиям. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем аспекте, в годичном цикле, средних и малых циклах, отдельных тренировочных занятиях.

Комплексный контроль как функция управления. Содержание комплексного контроля. Педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы контроля.

Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Обобщение и анализ информационных документов тренера и спортсмена. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов. Реализация документов программирования подготовки спортсменов.

*4.3.Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания.*

Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Связь тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание и основные положения современной методики технической, тактической, физической, психической, интеллектуальной и интегральной подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса: малые (микро-), средние (мезо-), большие (макро-) циклы. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.

## 5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

– методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;

– методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних практических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций. Учебный материал для самостоятельной работы предлагается студентам в виде заданий для осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с различных точек зрения, выдвижения гипотез и их проверки, формулировки выводов. Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого

задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Конкретные задания входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, а также представлены в приложении 1 к рабочей программе.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

***Текущий контроль*** успеваемости по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» предполагает проведение теоретической и практической аттестации по итогам освоения дисциплины.

**Пороговый уровень** сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

**Критерии оценки:**

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 51 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

**Базовый уровень** сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием и практическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

**Критерии оценки:**

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения теоретического текущего контроля – 61 процент правильных ответов теста. Минимальное значение для успешного прохождения практического текущего контроля – составление конспекта занятия по ППФП (задание определяется педагогом, ведущим учебную дисциплину) - на оценку «3».

**Повышенный уровень** сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими и практическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

**Критерии оценки:**

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения теоретического текущего контроля – 71 процентов правильных ответов теста. Значение для успешного прохождения практического текущего контроля – составление конспекта занятия по ППФП (задание определяется педагогом, ведущим учебную дисциплину) - на оценку «4» и «5».

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» является зачет.

*На зачете* оценка результатов освоения дисциплины знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенции УК-6; УК-7; ПК-2; ПК-4; ПК-5 формируется по 30 – балльной шкале из результатов теоретической аттестации.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов. Оценка выполнение практического задания – зачтено/не зачтено.

**Шкала оценки** результатов этапа сформированности компетенций на зачете

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 26-30 баллов | 21-25 баллов | 17-20 баллов | менее 17 баллов |

**Пороговый уровень** сформированности контролируемых компетенций проверяется устным опросом, позволяющим оценить сформированность базовые компоненты проверяемых компетенций.

**Критерии оценки:**

Опрос проводится с использованием набора вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику видов спорта, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной подготовки в видах спорта, правила соревнования в видах спорта.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий видами спорта; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой общеподготовительных и специальных упражнений в видах спорта, методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления собственных знаний.

**Базовый уровень** сформированности контролируемых компетенций проверяется устным опросом, результатами методической и практической подготовленности, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в образовательном процессе.

**Критерии оценки:**

Опрос проводится с использованием набора вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику видов спорта, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной подготовки в видах спорта, правила соревнования в видах спорта.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий видами спорта; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой общеподготовительных и специальных упражнений в видах спорта, методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления собственных знаний.

Результаты освоения студентами методик ППФП определяется по выполненному конспекту занятия; методика не должна содержать грубых ошибок, не должны быть

нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств. Необходимый результат по итогам анализа конспекта – «зачтено»

**Повышенный уровень** сформированности контролируемых компетенций проверяется устным опросом, результатами методической и практической подготовленности.

**Критерии оценки:**

Опрос проводится с использованием набора вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику видов спорта, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной подготовки в видах спорта, правила соревнования в видах спорта.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий видами спорта; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой общеподготовительных и специальных упражнений в видах спорта, методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления собственных знаний.

Результаты освоения студентами методик ППФП определяется по выполненному конспекту занятия; методика не должна содержать грубых ошибок, не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств. Необходимый результат по итогам анализа конспекта – «хорошо», «отлично».

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
2. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220

- дополнительная литература:

1. Изаак, С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности : теория и практика / С. И. Изаак. - Москва : Советский спорт, 2005. - 196 с.
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие для студентов вузов / Б. Х. Ланда. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2006. - 208 с.
3. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687

4. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru;

Официальные сайты федераций по видам спорта России

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
2. Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины:** А.Б. Гогин, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1.

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

*Примерная тематика вопросов для самостоятельной работы*

1. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
2. Дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
3. Основные формы труда.
4. Цель теоретических занятий по разделу ППФП.
5. Какие существуют нормативы по разделу ППФП?
6. Цель практических занятий по разделу ППФП.
7. Формы ППФП в свободное время.
8. Организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания.
9. Формы ППФП в вузе.
10. С какими трудностями связана организация ППФП студентов и, на учебных занятиях.
11. Средства ППФП.
12. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.
13. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
14. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
14. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
15. Явления, отрицательно сказывающиеся не только на здоровье человека, но и его профессиональную работоспособность.
16. Дайте определение понятию «качество специалиста».
17. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в набранном виде профессионального труда
18. Дайте определение основных форм занятий физкультурой в свободное время.
19. Какие предъявляются требования при составлении индивидуального комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
20. Назовите рекомендуемую схему последовательности упражнений утренней гимнастики.
21. Охарактеризуйте специально направленные физические упражнения и краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
22. Цели и задачи попутной тренировки.
23. Дайте определение форм физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
24. Расскажите правила проведения соревнований по волейболу.
25. Расскажите правила проведения соревнований по баскетболу.
26. Расскажите правила проведения соревнований по настольному теннису.
27. Расскажите правила проведения соревнований по футболу.
28. Основная задача физических упражнений профилактической направленности.
29. Что такое профилактическая гимнастика?
30. Что нужно сделать, чтобы снизить неблагоприятные воздействия в свободное время?
31. Назовите неблагоприятные факторы труда.

32. Назовите противоречия, объективно существующие в учебно-трудовой и познавательной деятельности студентов.

33. Назовите факторы, которые обеспечивают высокие качества профессиональной подготовки выпускников вузов.

34. Какие виды адаптации имеют особое значение для становления личности специалиста?

35. Рассмотрите подробнее виды адаптации.

36. Назовите внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов.

37. Каковы объективные признаки переутомления.