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

ДОПРИЗЫВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

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

Способствовать патриотическому воспитанию обучающихся и ориентировать их на службу в армии и других силовых структур РФ.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Допризывная физическая подготовка подростков и молодежи» является факультативной дисциплиной.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Туризм и спортивное ориентирование, Спортивные игры с методикой преподавания, Технологии воспитательных практик, прохождению практик «Производственная практика, тьюторская практика»; «Производственная практика, вожатская практика», «Производственная практика, преподавательская практика», «Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности; основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь;

– правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности;

– закономерности развития детско-взрослых сообществ; социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ; методы, средства и технологии обучения; требования ФГОС к результатам освоения, структуре, условиям реализации основных образовательных программ соответствующего уровня общего образования.

– современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся;

– общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды;

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста; особенности социального партнерства в образовательной деятельности;

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); этапы развития предметной области; содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями; современные проблемы теории и методики обучения и воспитания (с учётом предмета и уровня общего образования); нормативно-правовые акты и методические материалы в области национальной системы учительского роста.

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи;

– оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций; применять различные методы защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях; формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения; использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;

– разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; формировать детско-взрослые сообщества; организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся;

– оценивать образовательные результаты по преподаваемому предмету, предметные и метапредметные компетенции;

– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся;

– взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; видеть социальную значимость реализуемых образовательных программ;

– формулировать цели самообразования исходя из этапов личностно-профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине).

Владеть:

– способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время; навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта;

– приемами организации безопасной и комфортной образовательной среды; методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения;

– навыками сотрудничества, диалогического общения с детьми, родителями и педагогами, независимо от их возраста, опыта, социального положения, профессионального статуса и особенностей развития;

– приемами мотивирующего оценивания и положительного подкрепления;

– педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося;

– способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса; приемами построения межличностных отношений на уроке;

– способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования информационной среды; высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности; научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине).

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:

Категория УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	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-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

	профессиональной деятельности	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. 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 (УК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Основание (ПС, анализ опыта)
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. 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)»

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– 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; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта;

роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности (УК-7 (индикаторы 1, 2, 3, 4);

– содержание примерных основных образовательных программ (ПК-4 (индикаторы 1,2);

– нормативно-правовые документы и методические материалы, на основе которых проектируются рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы) (ПК-4 (индикаторы 1, 2).

Уметь:

– 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);

– проектировать рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы) (ПК-4 (индикаторы 1, 2).

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); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок; системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек; навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ (УК-7 (индикаторы 1, 2, 3, 4);

– содержанием примерных основных образовательных программ (ПК-4 (индикаторы 1, 2).

4. Объём и содержание дисциплины

Заочная форма обучения

Объём дисциплины составляет 1 зачётная единица (27 час.)

Контактная работа 3,25 час.

Самостоятельная работа 23,75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	3 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Практические занятия	3	21
Зачет	0,25	2,75
Всего	3,25	23,75

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 Формы промежуточной аттестации
			Занятия семинарского типа Пр.	Самостоятельная работа обучающегося	
1.	Тема 1. Понятие “Физическая подготовка”.	3		2	Собеседование, сообщение
2.	Тема 2. Формирование мировоззрения и высоких гражданских качеств у молодежи допризывного возраста.	3		2	Собеседование, сообщение, контрольная работа
3.	Тема 3. Физиологические особенности юношей допризывного возраста.	3		2	Собеседование
4.	Тема 4. Особенности физической подготовки юношей допризывного возраста. Задачи допризывной физической подготовки юношей.	3		2,5	Собеседование, сообщение,
5.	Тема 5. Принципы физического воспитания призывной молодежи.	3		2	Собеседование, сообщение,
6.	Тема 6. Требования, предъявляемые воинской службой к физической подготовленности допризывного контингента.	3		2	Собеседование, сообщение,
7.	Тема 7. Основные компоненты допризывной подготовки.	3	1,5	2,5	Собеседование, сообщение,
8.	Тема 8. Этапы допризывной подготовки.	3		1,5	Собеседование,
9.	Тема 9. Планирование, подготовка руководителей занятий	3		1,5	Собеседование, сообщение, контрольная работа
10.	Тема 10. Руководство и контроль за физической подготовкой юношей допризывного возраста.	3		1,5	сообщение,
11.	Тема 11. Совершенствование специальных физических качеств, формирование военно-прикладных навыков и развитие высокой функциональной готовности организма к военной службе. Средства	3	1,5	1,5	Собеседование,

	совершенствования физических качеств допризывной молодежи.				
ИТОГО			3	21	зачет

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

Тема 1. Понятие “Физическая подготовка”. Физическое воспитание, физические качества, двигательная деятельность, физическая подготовленность, специальная подготовка, тренированность.

Тема 2. Формирование мировоззрения и высоких гражданских качеств у молодежи допризывного возраста.

Тема 3. Физиологические особенности юношей допризывного возраста. Морфофункциональные особенности систем организма молодежи.

Тема 4. Особенности физической подготовки юношей допризывного возраста. Задачи допризывной физической подготовки юношей. Проблема подготовки будущих защитников. Содержание готовности будущего воина к службе в армии. Физический компонент в подготовке будущего воина.

Тема 5. Принципы физического воспитания призывной молодежи. Юноши - призывники к 16 - 18 годам должны достичь уровня физической подготовленности, необходимого для военной службы.

Тема 6. Требования, предъявляемые воинской службой к физической подготовленности допризывного контингента.

Тема 7. Основные компоненты допризывной подготовки. Военно-техническая подготовка, физическая подготовка.

Тема 8. Этапы допризывной подготовки. Начальная военная подготовка, этап непосредственной подготовки к призыву.

Тема 9. Планирование, подготовка руководителей занятий, финансовые обеспечение.

Тема 10. Руководство и контроль за физической подготовкой юношей допризывного возраста.

Тема 11. Совершенствование специальных физических качеств, формирование военно-прикладных навыков и развитие высокой функциональной готовности организма к военной службе. Средства совершенствования физических качеств допризывной молодежи. Бег на скорость, кросс, марш-бросок, ходьба на лыжах, упражнения на гимнастических снарядах и с отягощениями, работа на типовых полосах препятствий.

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

Реализация дисциплины «Допризывная физическая подготовка подростков и молодежи» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм: интерактивные лекции; дискуссия; групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии визуализации (презентационная графика); интерактивные информационные технологии.

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ на платформе «Руконт», а также электронные ресурсы:

– http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.

– http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.
– http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
– http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
– http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
– http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
– http://www.sport.mos.ru – Москомспорт. Официальный сайт.
– http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
– http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Допризывная физическая подготовка подростков и молодежи» 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. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских и лабораторных занятий, владеть понятиями и терминами биомеханики, методами измерений, методикой проведения исследований, сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

1. Практические занятия.
2. Опрос устный и письменный.
3. Выполнение контрольных работ.
4. Обсуждение докладов и презентаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

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

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине используются следующие оценочные средства: письменный и устный опросы по темам занятий, выполнение контрольных работ.

Критерии формирования оценки	**Шкала оценивания**		
	Сообщение	Контрольная работа	Устный ответ
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области; отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.	5 баллов	7 баллов	5 баллов
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области. В ответе проявляется владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; однако допускается одна - две неточности в ответе.	4 балла	6 баллов	4 балла
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области. В ответе проявляется владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, допускается более 3-х ошибок в содержании ответа.	2 -3 балла	3 балла	2 балла
Ответ обнаруживает незнание процессов изучаемой предметной области, отличается неглубоким раскрытием темы. Допущены грубые ошибки в употреблении терминов, понятий. Студент не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; демонстрирует фрагментарные знания по вопросам, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности; допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.	0 баллов	0 баллов	0 баллов

Качество знаний по вопросам оценивается по следующим критериям;

- правильность и осознанность изложения содержания ответа на вопросы, полнота раскрытия понятий и закономерностей, точность употребления и трактовки общенаучных и специальных терминов;
- степень сформированности интеллектуальных и научных способностей экзаменуемого;
- самостоятельность ответа;
- речевая грамотность и логическая последовательность ответа.

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
• полно раскрыто содержание вопросов в объеме программы и рекомендованной литературы; • четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины;	26-30 баллов

• для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов; • ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.	
• раскрыто основное содержание вопросов; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; • определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.	21-25 баллов
• усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определение понятий недостаточно четкое; • не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; • допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.	17-20 баллов
• ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала; • не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов; • допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.	0-16 баллов

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Допризывная физическая подготовка подростков и молодежи»

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Допризывная физическая подготовка подростков и молодежи» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Мусс, Г. Н. Теория и практика патриотического воспитания : учебное пособие / Г. Н. Мусс. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279327
2. Усаков, В. И. Физическая подготовка юношей к службе в армии : учебное пособие / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 181 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842
3. 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, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

– дополнительная литература:

1. Бака, М. М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : учебно-методическое пособие / М. М. Бака. - Москва : Советский спорт, 2004. - 280 с.
2. Гарипов, Н. Н. Формирование готовности старших школьников к службе в армии в процессе физического воспитания в условиях Северных регионов : монография / Н. Н. Гарипов, В. В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2010. – 121 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428858
3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – Москва : Физическая культура, 2008. – 256 с.
4. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497
5. Основы начальной военной подготовки : учебное пособие. В 2-х ч. / А. А. Михайлов [и др.] ; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО "ИвГУ", 2015.
6. Радченко, Д. Г. Военно-прикладная физическая подготовка студентов в вузе: теоретические и практические аспекты : монография / Д. Г. Радченко, В. В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2013. – 143 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428880
7. Савченков, Ю. И. Нормальная физиология человека : учебное пособие / Ю. И. Савченков. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Ростов-на-Дону : Феникс ; Красноярск : Издательские проекты, 2007. - 448 с.
8. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
9. Шмырёва, Н. А. Патриотическое воспитание: теоретические аспекты : учебное пособие / Н. А. Шмырёва, О. С. Кононенко, З. В. Крецан. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 124 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232731

Интернет-ресурсы:

1. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
2. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
3. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
4. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
5. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
6. http://www.sport.mos.ru – Москомспорт. Официальный сайт.
7. http://ru.wikipedia.orq/wiki – Википедия – свободная энциклопедия.

8. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области
9. Большая медицинская энциклопедия. Допризывная подготовка [Режим доступа]: http://medwiki.org.ua/article/Допризывная Подготовка
10. Военный энциклопедический словарь. Допризывная подготовка [Режим доступа]: http://encyclopedia.mil.ru/encyclopedia/dictionary/details.htm
11. Допризывная подготовка. Вести ДОСААФ [Режим доступа]: http://vestidosaaf.ru/2018/01/25/4927/
12. Методика преподавания раздела «Основы военной службы» предмета ОБЖ [Режим доступа]: http://www.ug.ru/method_article/
13. Юнциклопедия. Допризывная подготовка [Режим доступа]: https://yunc.org/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
Справочная правовая система КонсультантПлюс (доступ в НПБ АлтГПА)
Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

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. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. 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: М.А. Правдов профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор.

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

Дисциплину «Допризывная физическая подготовка подростков и молодежи» можно освоить: 1) посещая аудиторные занятия и выполняя требования и задания преподавателя по предмету; 2) дистанционно, получив информацию на сайте ФФК Шуйского филиала ИвГУ, на кафедре Теории и методики физической культуры и спорта в виде разработанных учебно-методических комплексов по дисциплине.

Методические указания для проведения самостоятельной работы

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: практические занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских анятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий и др.

Контрольная работа является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист — без нумерации;

2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,

3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,

4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,

5) выводы — по существу выполненной работы,

6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Методические указания для написания контрольных работ.

Контрольная работа- краткое изложение в письменном виде содержания научного труда. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы.

Формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной и интересной по содержанию).

Подбор и изучение источников по теме (при разработке используется не менее 8-10 различных источников).

Составление библиографии.

Обработка и систематизация информации.

Разработка плана

Написание контрольной.

Выступление с результатами исследования.

Примерная структура.

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи, дастся характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме, предлагаются рекомендации). Список литературы.

Требования к оформлению

Объем может колебаться в пределах 25-30 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Работа должна быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки. Актуальность темы исследования. Соответствие содержания теме. Глубина проработки материала. Правильность и полнота использования источников. Соответствие оформления стандартам.

Методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к РП.

Примерные вопросы к самостоятельной работе и для устного ответа и выполнения контрольных работ

1. Раскрыть влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих.
2. В чем заключается значение физической подготовка для поддержания боевой готовности войск?
3. Каким документом определены цели и задачи физической подготовки в Вооруженных силах?
4. Что является целью физической подготовки в Вооруженных силах?
5. Перечислить задачи физической подготовки в Вооруженных силах?
6. В каком документе изложена система взглядов на подготовку граждан Российской Федерации к военной службе?
7. Раскрыть формы и методы повышения уровня физической подготовленности граждан к военной службе?
8. Раскрыть требования Министерства обороны РФ к уровню физической подготовки призывника?
9. Формы, методы и средства развития силы и выносливости призывника?
10. Формы, методы и средства развития быстроты и выносливости призывника?
11. Содержание нормативов по физической подготовке для призывников категории: «Новое пополнение воинских частей».
13. Что рекомендуется призывникам для выработки необходимых физических качеств, обеспечивающих успешное исполнение воинских обязанностей и стойкое перенесение трудностей военной службы?
14. Какие нормативы установлены для оценки силовой подготовленности студентов?
15. Какими нормативами оценивается быстрота и скоростно-силовая подготовленность студентов?
16. Какие факторы определяют необходимость формирования психологической готовности к воинской деятельности, перенесению нагрузок и тягот военной службы?
17. Какие личностные качества призывника приобретают особое значение в современных условиях?
18. Какими критериями готовности к военной службе должен обладать призывник?

19. Какие критерии готовности к военной службе должен знать призывник?
20. Что должен уметь призывник, подготовленный к военной службы?

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине используются следующие оценочные средства: письменный и устный опросы по темам занятий, выполнение контрольных работ.

Критерии формирования оценки	**Шкала оценивания**		
	Сообщение	Контрольная работа	Устный ответ
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области; отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.	5 баллов	7 балла	5 баллов
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области. В ответе проявляется владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; однако допускается одна - две неточности в ответе.	4 балла	6 баллов	4 балла
Ответ показывает прочные знания основных процессов, явлений, функций, закономерностей изучаемой предметной области. В ответе проявляется владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, допускается более 3-х ошибок в содержании ответа.	2 -3 балла	3 балла	2 балла
Ответ обнаруживает незнание процессов изучаемой предметной области, отличается неглубоким раскрытием темы. Допущены грубые ошибки в употреблении терминов, понятий. Студент не способен самостоятельно выделить существенные признаки и причинно-следственные связи; демонстрирует фрагментарные знания по вопросам, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности; допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.	0 баллов	0 баллов	0 баллов

Практические занятия:

Занятие 1.

Тема 7. Основные компоненты допризывной подготовки.

Вопросы для обсуждения:

1.Военно-техническая подготовка,

2. Физическая подготовка

Практическое задание. Разработать план-конспект физической подготовки

Занятие 2.

Тема 11. Совершенствование специальных физических качеств, формирование военно-прикладных навыков и развитие высокой функциональной готовности организма к военной службе. Средства совершенствования физических качеств допризывной молодежи.

Вопросы для обсуждения:

1. Совершенствование специальных физических качеств,

2. Формирование военно-прикладных навыков и развитие высокой функциональной готовности организма к военной службе.
3. Средства совершенствования физических качеств допризывной молодежи.
4. Бег на скорость, кросс, марш-бросок, ходьба на лыжах, упражнения на гимнастических снарядах и с отягощениями, работа на типовых полосах препятствий.

Практическое задание. Разработать план-конспект формирования военно-прикладных навыков.