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.Б. Гогин
(подпись)
«20» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

МЕТОДИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Методика общей и специальной физической подготовки» является вооружение студентов технологиями профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики дисциплины «Методика общей и специальной физической подготовки», а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Основными задачами освоения дисциплины являются: ознакомление с технологией труда педагога по физической культуре и спортивного тренера; совершенствование профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности на модели избранного вида спорта, освоение технико-тактического арсенала избранного вида спорта и уровня физической подготовленности; обеспечение достаточного уровня спортивной подготовки,

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Методика общей и специальной физической подготовки» является обязательной для изучения; относится к базовой части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать подготовке студентов к сдаче государственного экзамена и помощи в выполнении и защите выпускной квалификационной работы

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.

Уметь:

- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

- формировать основы физкультурных знаний.

Владеть:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта.

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
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения. УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия. УК-3.3. Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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. 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:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального

		самоопределения обучающихся.
Построение воспитывающей образовательной среды	ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности. ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-

		сообществ и др.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

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; 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; 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);

– сущность процесса обучения, его особенности и методологические основы; закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения; методы, средства и технологии обучения; особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– базовые научные понятия теории воспитания, современные дидактические теории и теории воспитания; закономерности и дидактические принципы организации целостного педагогического процесса в единстве образовательной, воспитательной и развивающей

функций; систему планирования и организации воспитательной работы с детским коллективом (ОПК-4 (индикаторы – 1,2);

– современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся; важнейшие требования к осуществлению контроля результатов учебной деятельности обучающихся на уроке; основные условия реализации педагогической коррекции трудностей, встречающихся в учебной деятельности обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– 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) (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.); договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; мобилизовать членов команды, помогать им осознать ценность коллективных целей, личностные достоинства и ресурсы; проявлять тактичность, доброжелательность в общении, уважение к индивидуальным, социальным и культурным различиям членов команды (УК-3 (индикаторы – 1, 2, 3);

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– создавать воспитывающую образовательную среду средствами преподаваемого предмета (ОПК-4 (индикаторы – 1,2);

– использовать в образовательном процессе современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся, в том числе электронные; оценивать образовательные результаты по преподаваемому предмету, предметные и метапредметные компетенции (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития; устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3).

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 (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); теоретическими и практическими знаниями для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы (54 час.)
Контактная работа 18,25 час.
Самостоятельная работа 35,75 час.
Практическая подготовка 27 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	10 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	4,5	18
Практические занятия	13,5	17,75
Зачёт	0,25	-
Всего	18,25	35,75

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

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Основы общей и специальной физической подготовки человека	10	1,5		3	12	Бланковое тестирование
2.	Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике	10	1,5		3 ПП	6 ПП	Бланковое тестирование
3.	Общая и специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике	10			1,5	6	
4.	Общая и специальная	10	1,5		3 ПП	6 ПП	

	физическая подготовка в спортивных играх						
5.	Общая и специальная физическая подготовка в лыжном спорте	10			3 ПП	6 ПП	
ИТОГО			4,5		13,5	36	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по темам

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки человека.

Цель и задачи общей и специальной физической подготовки человека. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы общей и специальной физической подготовки человека. Классификация физических упражнений. Планирование, контроль и учёт общей и специальной физической подготовки спортсмена. Периодизация тренировочного процесса.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки в легкой атлетике, их разновидности и содержание. Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация при реализации общей и специальной физической подготовки. Средства, методы общей и специальной физической подготовки занимающихся легкой атлетикой. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь. Составление конспекта урока по общей и специальной физической подготовке в легкой атлетике. Практическое проведение урока.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике.

Тренировка как многосторонний процесс подготовки гимнастов. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки, их разновидности и содержание в спортивной гимнастике. Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация при реализации общей и специальной физической подготовки. Средства, методы общей и специальной физической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки общей и специальной физической подготовки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь. Составление конспекта урока по общей и специальной физической подготовке в спортивной гимнастике. Практическое проведение урока.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх.

Общая и специальная физическая подготовка в базовых игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол). Тренировка как многосторонний процесс подготовки в спортивных играх. Методика развития физических качеств в баскетболе, волейболе, футболе. Общая выносливость и методика её развития. Развитие скоростной выносливости. Методика развития силы и скоростно-силовых возможностей организма. Методика развития

координационных способностей. Методика проведения занятий по общей и специальной физической подготовке в спортивных играх. Составление конспекта урока общей и специальной физической подготовки. Практическое проведение урока по спортивным играм.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка в лыжном спорте.

Тренировка как многосторонний процесс подготовки лыжников. Цели и задачи тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки в лыжном спорте, их разновидности и содержание. Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация при реализации общей и специальной физической подготовки. Средства, методы общей и специальной физической подготовки людей, занимающихся лыжами. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Дозирование нагрузки. Динамика объема, интенсивности, психической напряженности и координационной сложности нагрузки в тренировочном процессе и их взаимосвязь. Составление конспекта урока по общей и специальной физической подготовке в лыжном спорте. Практическое проведение урока.

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

Реализация дисциплины «Методика общей и специальной физической подготовки» 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;
- рейтинговая технология.

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 «Методика общей и специальной физической подготовки» 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 «Методика общей и специальной физической подготовки» предполагает проведение теоретической 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.

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.

На зачете по дисциплине *«Методика общей и специальной физической подготовки»* знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенции УК-3; УК-7; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-7; ОПК-8 проверяются следующими оценочными средствами:

– комплект материалов для опроса, тестирования;

– результаты проведения отчетного занятия;

– рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

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.

Методика построения ОФП и СФП на отчетном занятии определяется визуально, не должна содержать грубых ошибок, при демонстрации не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств. Необходимый результат по итогам проведения отчетного занятия – «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.

Методика построения ОФП и СФП на отчетном занятии определяется визуально, не должна содержать грубых ошибок, при демонстрации не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

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

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Методика общей и специальной физической подготовки» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

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, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420

- дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 332 с. : ил.

2. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : ОГУ, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по

подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602

3. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – Москва : Физическая культура, 2008. – 256 с.

4. 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

5. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462

6. Жданкина, Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин ; науч. ред. С.В. Новаковский ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. – 272 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276065

7. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415

8. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229

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;
Официальный сайт «Легкая атлетика России» http://www.rusathletics.com/
Российская Федерация баскетбола http://www.basket.ru/.
Всероссийская Федерация волейбола http://www.volley.ru/.
Союз гандболистов России http://www.rushandball.ru/.
Ассоциация мини-футбола России http://www.amfr.ru/.
Федерация футзала России http://www.futsal-ffr.ru/.
Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/.
Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/
Федерация лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

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 лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, 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
5. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).
6. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

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:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:



Приложение 1

**Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины**

Примерная тематика контрольных работ

1. Физическая подготовка в спортивной гимнастике.
2. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
3. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
4. Физическая подготовка в баскетболе, волейболе, футболе.
5. Методика развития скоростных качеств у юных спортсменов в спортивных играх.
6. Методика развития выносливости у квалифицированных спортсменов в спортивных играх.
7. Методика развития координации движений в спортивных играх.
8. Методика развития силы и силовой выносливости в спортивных играх.
9. Уровень развития физических качеств у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
10. Уровень развития выносливости у школьников, не занимающихся спортом.
11. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
12. Уровень развития силы у школьников, не занимающихся спортом.
13. Уровень развития прыгучести у школьников, не занимающихся спортом.
14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств у школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.
15. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
16. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.
17. Приемы регулирования нагрузки на школьных уроках по легкой атлетике.
18. Особенности физической подготовки юных легкоатлетов в различных видах легкой атлетики.
19. Применение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании дошкольников.
20. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в условиях малокомплектной сельской школы.
21. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в легкой атлетике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
22. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в лыжном спорте (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
23. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в спортивных играх (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
24. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в единоборствах (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
25. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в спортивном плавании (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).
26. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в тяжелой атлетике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

27. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в спортивном ориентировании (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

28. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в спортивной и оздоровительной аэробике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

29. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в спортивной и художественной гимнастике (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

30. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в хоккее с шайбой и мячом (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

31. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки процесса в теннисе и настольном теннисе (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

32. Актуальные вопросы общей и специальной физической подготовки в конькобежном спорте и шорт-треке (по результатам анализа периодических изданий и публикаций).

Примерная тематика рефератов

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовки в избранном виде спорта.
10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
18. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
19. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
20. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
21. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

22. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
23. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
24. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовки в избранном виде спорта.
25. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
26. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
27. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
28. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
29. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.