

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

Методика развития физических качеств на уроках физической культуры

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры		
Учебный план	b490304-Спорт 23-1.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		зачеты 5	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	76		

Распределение часов дисциплины по

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	17 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.п.н., ст. преподаватель, Лосев Андрей Викторович

Рабочая программа дисциплины

Методика развития физических качеств на уроках физической культуры

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Освоение студентами системы научно-практических знаний в области образовательного процесса, направленного на формирование у бакалавров системы научно-практических знаний о проектировании и реализации образовательных программ в сфере физической культуры и спорта, осуществления контроля тренировочного и образовательного процесса.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Физиология человека
2.1.4	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.5	Педагогика физической культуры
2.1.6	Биохимия мышечной деятельности
2.1.7	Анатомия человека
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Производственная практика, тренерская практика
2.2.3	Комплексный контроль в физической культуре и спорте

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2.1: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

ПК-2.2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма

ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	содержание общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.1.2	содержание дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта;
3.1.3	методы контроля тренировочного и образовательного процесса
3.2	Уметь:
3.2.1	проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.2	осуществлять деятельность, направленную на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.2.3	осуществлять контроль тренировочного и образовательного процесса
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками проектирования и реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.3.2	навыками осуществления деятельности, направленной на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры;
3.3.3	владеть навыками использования методов контроля за тренировочным и образовательным процессом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Исходные понятия, предмет и проблематика курса. Методологические основы развития физических качеств /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.2	Исходные понятия, предмет и проблематика курса. Методологические основы развития физических качеств /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.3	Исходные понятия, предмет и проблематика курса. Методологические основы развития физических качеств /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.4	Современные требования к уроку физической культуры в школе /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Э1 Э2	
1.5	Современные требования к уроку физической культуры в школе /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	
1.6	Планирование процесса развития физических качеств с учетом возрастных особенностей обучающихся /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э2	
1.7	Планирование процесса развития физических качеств с учетом возрастных особенностей обучающихся /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э2	
1.8	Методика развития быстроты на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.9	Методика развития быстроты на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.10	Методика развития быстроты на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.11	Методика развития силы на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.12	Методика развития силы на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.13	Методика развития силы на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.14	Методика развития ловкости на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	Методика развития ловкости на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.16	Методика развития ловкости на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.17	Методика развития гибкости на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.18	Методика развития гибкости на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.19	Методика развития гибкости на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.20	Методика развития выносливости на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	
1.21	Методика развития выносливости на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	
1.22	Методика развития выносливости на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	
1.23	Контроль уровня развития физических качеств у обучающихся на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.24	Контроль уровня развития физических качеств у обучающихся на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.25	Контроль уровня развития физических качеств у обучающихся на уроках физической культуры /Ср/	5	12	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.26	Методика развития выносливости на уроках физической культуры /Контр.раб./	5	0	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2	Выполнение контрольной работы
1.27	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры /Зачёт/	5	0	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3	Зачёт

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации
Представлены отдельным документом
5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования
Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л1.2	Матвеев, Л. П.	Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля	Москва: Издательство «Спорт», 2021, электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л2.2	Иссурин В.Б., Лях В.И.	Координационные способности спортсменов: Предназначена для тренеров, спортсменов, студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта.	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Лосев В. Ю.	Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры: учебно-методическое пособие по теории физической культуры и спорта	Сургут: Издательство СурГУ, 2005	69
Л3.2	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
Л3.3	Лосев В. Ю., Лосев А. В.	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2017, электронный ресурс	2
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/			
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc			
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru			
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	Гарант http://www.garant.ru			
6.3.2.2	Консультант Плюс http://consultant.ru			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска.
7.2	Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, компьютер.