|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. БольшаковРАБОЧАЯ ПРОГРАММАдисциплины**ФТД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** Направление подготовки **44.04.01 Педагогическое образование**Направленность (профиль) **Спортивные и физкультурно-оздоровительные** **технологии**(год начала подготовки – 2022) Санкт-Петербург 2022 |

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| ПК-2 | Способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) для образовательной организации разных уровней образования | ИПК – 2.1 знает содержание программ физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровняИПК-2.2 умеет проводить спортивно-педагогические исследования в целях повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию ИПК – 2.3 владеет современными технологиями в планировании и реализации задач физической подготовки в условиях общеобразовательных программ и программ дополнительного образования |
| ПК-6 | Способен организовывать дополнительное образование детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности | ИПК – 6.1 знает нормативно-правовую базу, требования к содержанию и условиям реализации программ дополнительного образованиеИПК – 6.2 умеет проводить занятия физкультурно-спортивной направленности в рамках дополнительного образованияИПК-6.3 владеет методиками преподавания различных видов физкультурно-спортивной деятельности |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины:подготовить выпускника, обладающего знаниями по физической подготовке в избранном виде спорта в рамках адаптации к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

* изучить теоретические основы физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
* научить применять знания и навыки, полученные в процес­се обучения дисциплине, в профессиональной деятельности**;**
* научить проводить практические занятия по физической подготовке в избранном виде спорта с различным контингентом занимающихся;
* сформировать готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятие решения;
* сформировать способность самостоятельно приобретать и использовать, в том числе с помощью информационных технологий, новые знания и умения, непосредственно не связанные со сферой профессиональной деятельности;
* сформировать готовность к разработке и реализации методик, технологий и приёмов обучения, к анализу результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность;
* сформировать готовность к систематизации, обобщению и распространению отечественного и зарубежного опыта в профессиональной области.

Дисциплина «Физическая подготовка в избранном виде спорта в условиях дополнительного образования» является факультативной дисциплиной. В период обучения в вузе полученные знания используются при прохождении учебной, производственной и научно-исследовательской практики. Предшествующими для изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка в избранном виде спорта в условиях дополнительного образования» являются дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта».

После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной научной работы.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 1 зачетная единица, 36 академических часов *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **24** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 6 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия (в т.ч. зачет\*) | -/18 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **12** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **36/1** |

\* Зачет проводится на последнем занятии

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **8** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 2 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | -/6 | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **24** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **36/1** |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1. | Физическая подготовка в избранном виде спорта: общая и специальная. Виды тренировочных планов. Периодизация спортивной тренировки. Организация и структура тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей. Терминология, применяемая в избранном виде спорта. |
| 2. | Понятие общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Виды тренировочных планов. Периодизация спортивной тренировки. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Оформление плана-конспекта тренировочного занятия. Самоанализ конспекта и групповое (совместно с преподавателем) обсуждение конспектов. Выявление положительных и отрицательных сторон конспекта. |
| 3. | Основные принципы занятий физическими упражнениями. Основные средства и методические закономерности развития физических качеств. Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Техника безопасности при проведении занятий в избранном виде спорта. |
| 4. | Принципы физической подготовки. Средства развития физических качеств. Развитие физических качеств. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Взаимосвязь при развитии физических качеств. Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Техника безопасности при проведении занятий в избранном виде спорта. Предотвращение травматизма. |
| 5. | Особенности регламентации нагрузки и отдыха. Педагогический анализ тренировочного занятия в избранном виде спорта. Педагогический контроль за физической подготовленностью в избранном виде спорта |
| 6 | Нагрузка и отдых. Характеристика состояния организма при физической деятельности. Интенсивность физических нагрузок. Отдых. Педагогический анализ тренировочного занятия в избранном виде спорта. Педагогический контроль за физической подготовленностью в избранном виде спорта. |

**4.2 Примерная тематика курсовых проектов (работ)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.7. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Физическая подготовка в избранном виде спорта: общая и специальная. Виды тренировочных планов. Периодизация спортивной тренировки. Организация и структура тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей. Терминология, применяемая в избранном виде спорта. | лекция | дискуссия | - |
| 2. | Основные средства и методические закономерности развития физических качеств. Основные принципы занятий физическими упражнениями. Особенности организации и планирования спортивной подготовки. Техника безопасности при проведении занятий в избранном виде спорта. | практическая работа | тренинг | - |
| 3. | Особенности регламентации нагрузки и отдыха. Педагогический анализ тренировочного занятия в избранном виде спорта. Педагогический контроль за физической подготовленностью в избранном виде спорта. | лекцияпрактическая работа | решение ситуационных задач, работа в группах |  |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной**

**5.1 Темы конспектов**

1. Понятие общей и специальной физической подготовки.
2. Виды тренировочных планов.
3. Методы физического воспитания.
4. Организация и структура отдельного тренировочного занятия.
5. Оформление плана-конспекта тренировочного занятия.

**5.2 Вопросы для подготовки к практическим занятиям**

*Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта: общая и специальная. Виды тренировочных планов. Периодизация спортивной тренировки. Организация и структура тренировочного занятия, особенности проведения его составных частей. Терминология, применяемая в избранном виде спорта.*

1. Понятие общей и специальной физической подготовки
2. Виды тренировочных планов (перспективное, текущее, оперативное) в избранном виде спорта.
3. Периодизация спортивной тренировки в избранном виде спорта.
4. Организация и структура отдельного тренировочного занятия.
5. Оформление плана-конспекта тренировочного занятия.

*Тема 2. Основные средства и методические закономерности развития физических качеств.*

1. Особенности организации и планирования спортивной подготовки.
2. Техника безопасности при проведении занятий в избранном виде спорта.
3. Доклад по технике безопасности при проведении занятий.
4. Обсуждение техники безопасности в разных видах спорта.

*Тема 3. Особенности регламентации нагрузки и отдыха.*

1. Нагрузка и отдых.
2. Педагогический анализ тренировочного занятия в избранном виде спорта.
3. Разработка программы по педагогическому контролю за физической подготовленностью в избранном виде спорта.
	1. **Темы для определения понятийного аппарата исследования**
4. Понятие общей и специальной физической подготовки.
5. Периодизация спортивной тренировки.
6. Методы физического воспитания.
7. Основы обучения движениям.
8. Принципы физической подготовки.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
|  | 1-3 | Проработка теоретических материалов по теме и составление конспектов |
|  | 2-3 | Разработка плана-конспекта тренировочного занятия по избранному виду спорта (в эл. виде и распечатанном). Самоанализ конспекта |
|  | 3 | Самостоятельное проведение студентом тренировочных занятий по избранному виду спорта |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания  | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
|  | Координационная подготовка спортсменов | Горская, И.Ю. Аверьянов И.В Кондаков А.М | Омск: Издательство СибГУФК,  | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/)  |
|  | Теория и методика физической культуры и спорта | Холодов Ж.К. | М.: Академия | 2013 | + |  |
|  | Теория и методика физического воспитания и спорта |  | М.: Академия | 2010 | + |  |
|  | Теория и методика юношеского спорта | Никитушкин В.Г. | М.: Физическая культура | 2010 | + |  |
|  | Организация учебно-практической деятельности студентов по дисциплине "Легкая атлетика» | Ильина И. А. | СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина,  | 2012 | + |  |
|  | Подготовительная часть занятия по легкой атлетике | Ильина И. А. | СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина,  | 2013 | + |  |
|  | Специальные упражнения легкоатлета | Ильина И.А. | СПб.: ЛГУ им. А. С. Пушкина | 2013 | + |  |

1. **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**
2. Российская государственная библиотека. – Режим допуска: <http://www.nlr.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека РГУФК С и Т. – Режим допуска: <http://lib.sportedu.ru>
4. Библиотека ВГПУ. – Режим допуска: <http://lib.vspu.ac.ru>
5. Электронная полнотекстовая научная библиотека. – Режим допуска: <http://ihtik.lib.ru>
6. Официальный сайт Международной олимпийской академии. – Режим допуска: <http://www.ioa.org.gr>
7. Библиотека РГУФК. – Режим допуска: <http://lib.sportedu.ru>
8. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка». – Режим допуска: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
9. Архив журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим допуска: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
10. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – Режим допуска: <http://www.olympic.ru>
11. Библиотека «Социология, психология, управление». – Режим допуска: <http://soc.lib.ru/su>
12. Информационное спортивное агентство. – Режим допуска: <http://sportcom.ru>
13. Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму. – Режим допуска: <http://www.sportsovet.ru>
14. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим допуска: <http://www.teoriya.ru/>
15. **Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины студенты используют следующие программные средства:

* Microsoft Word;
* Microsoft Excel

**9.2 Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно-справочные системы не используются

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в комплекте: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (магнитно-маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.