

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.68\_2017\_72036  
Актуализировано: 08.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая подготовка допризывной молодежи**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Капустин Александр Григорьевич

---

ФИО

Гырдымов Павел Валерьевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель учебной дисциплины – изучение студентами теории и методики организации физической подготовки допризывной молодежи в образовательном учреждении, практическое овладение педагогическими навыками в организации и руководстве спортивно-массовой работой в данном направлении, а также приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической деятельности.
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с руководящими и нормативными документами;</li> <li>- изучение методики допризывной физической подготовки;</li> <li>- формирование профессиональных умений и навыков ведения самостоятельной педагогической работы с юношами допризывного возраста;</li> <li>- изучение передового опыта работы;</li> <li>- способствовать овладению методами физической подготовки допризывной молодежи ;</li> <li>- содействовать овладению методиками педагогического сопровождения и профессиональной самоориентации обучающихся;</li> <li>- овладения навыками разработки и реализации программ физической подготовки допризывной молодежи.</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-1

готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности		
Знает	Умеет	Владеет
основы физической подготовки допризывной молодежи	использовать методы физической подготовки допризывной молодежи в своей профессиональной деятельности	методами физической подготовки допризывной молодежи

#### Компетенция ПК-5

способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся		
Знает	Умеет	Владеет
приемы профессионального самоопределения средствами физической подготовки допризывной молодежи	осуществлять педагогическое сопровождение и профессиональное самоопределение обучающихся средствами физической подготовки допризывной молодежи	методами педагогического сопровождения и профессионального самоопределения обучающихся средствами физической подготовки допризывной молодежи



**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Концептуальные нормативно-правовые основы физической подготовки допризывной молодежи	ОПК-1
2	Физическая подготовка допризывной молодежи на урочных и внеурочных формах занятий.	ОПК-1, ПК-5
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-1, ПК-5

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	8 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	4	8	72	2	49.5	32	12	20	0	22.5		8	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 « Концептуальные нормативно-правовые основы физической подготовки допризывной молодежи»</b>		<b>16.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Нормативно-правовые основы физической подготовки допризывной молодежи.	1.00
Л1.2	Цель, задачи, принципы допризывной физической науки	1.00
Л1.3	Организация физической подготовки допризывной молодежи Планирование физической подготовки допризывной молодежи. Подготовка и переподготовка руководителей. Исходный, срочный, текущий и итоговый контроль. Учет и документы учета в физической подготовке допризывной молодежи.	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Цель, задачи, принципы допризывной физической подготовки	1.00
П1.2	Организация физической подготовки допризывной молодежи	1.00
П1.3	Разработка документов планирования физической подготовки допризывников	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Изучение нормативно-правовых документов по организации физической подготовки допризывников.	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа.	4.00
<b>Раздел 2 «Физическая подготовка допризывной молодежи на урочных и внеурочных формах занятий.»</b>		<b>52.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Особенности физической подготовки на уроках физической культуры.	1.00
Л2.2	Методы организации учебно-тренировочной деятельности на уроке.	1.00
Л2.3	Особенности развития физических качеств на уроках физической культуры и ОБЖ	2.00
Л2.4	Задачи и особенности внеурочных занятий по физической подготовке допризывной молодежи.	2.00
Л2.5	Основные формы внеклассных занятий по физической подготовке допризывной молодежи.	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Методы развития физических качеств допризывников.	2.00
П2.2	Разработка карт-комплексов по развитию физических	2.00

	качеств допризывников	
П2.3	Организация и работа секций ОФП для юношей-старшеклассников	1.00
П2.4	Организация дней физической самоподготовки юношей.	1.00
П2.5	Планирование, организация и проведение военно-спортивных праздников, конкурсов.	2.00
П2.6	Организация и проведение военно-спортивных сборов юношей 9-10 классов.	2.00
П2.7	Взаимодействие с родительским комитетом, педагогическим коллективом, органами местного государственного управления по организации физической подготовки допризывников.	2.00
П2.8	Разработка конспектов и проведение уроков для юношей 10-11 классов.	2.00
П2.9	Разработка и проведение внеурочных занятий по физической подготовке допризывников.	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Разработка документов планирования допризывной физической подготовки.	4.00
С2.2	Методы развития физических качеств допризывников.	5.00
С2.3	Организация и планирование внеурочной работы с допризывниками.	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	13.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>72.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).



## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Холодов, Жорж Константинович. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов. - М. : Академия, 2003. - 144 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 141 . - ISBN 5-7695-0690-3 : 73.59 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

2) Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 521900 Физ. культура и спец. 022300 Физ. культура и спорт / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - М. : Сов. спорт, 2007. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4 : 349.08 р. - Текст : непосредственный.

1) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 280. - ISBN 978-5-4468-0161-9 : 661.10 р. - Текст : непосредственный.

3) Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курьсь. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 189 с. - ISBN 978-5-9296-0889-6 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467010/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Капустин, Александр Григорьевич. Физическая подготовка молодежи допризывного возраста в общеобразовательной школе : учеб.-метод. пособие / А. Г. Капустин. - Киров : Изд-во ВятГУ, 2009. - 118 с. - Библиогр.: с. 73-77. - ISBN 978-5-93825-791-7 : 40.00 р., 47.11 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Беличева, Татьяна Васильевна. Физическая культура и спорт. Базовые понятия физической культуры : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / Т. В. Беличева ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2021. - 19 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

## Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.68](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

## Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41
ПРОЕКТОР NEC M230X
ТЕЛЕВИЗОР LG 43LN604V С КРЕПЛЕНИЕМ
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Барьер для легкой атлетики
Конь гимнастический прыжковый
Конь гимнастический с ручками
Мяч в/б Mikasa MVA300ATTR
Мяч гандбольный Select Match Soft размер 2
Переключатель
Планка для прыжков в высоту
СЕКУНДОМЕР СОПпр-2А-3-000
СЕТКА ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ
СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС BODY SOLID G5S
СКАМЬЯ СКЛАДНАЯ РЕГУЛИРУЕМАЯ ДЛЯ ЖИМА BODY SOLID GFID225
СТОЙКА ДЛЯ ЖИМОВ И ПРИСЕДАНИЙ BODY SOLID GPR-370
Стойка для прыжков в высоту
Стойки волейбольные (зальная) компл.
Щит б/б

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=72036](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=72036)