

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Касаткин Евгений Николаевич
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 25.04.2022 15:28:10
Уникальный идентификатор:
9b3f8e0cff23e98841681a621687e6857ad014a

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России)**

Центр дополнительного образования



Руководитель _____

УТВЕРЖДАЮ
С.В. Глушкова

» мая 20 21 г

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

«Общая теория физической культуры»

для дополнительной программы профессиональной
переподготовки
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Киров, 20 21

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Общая теория физической культуры», определяются тем, что развитие физической культуры и спорта в настоящее время является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации, а знание основ теории физической культуры и спорта является одной из важнейших составляющих компетентности тренеров.

Цель: формировать компетенции в сфере профессиональной деятельности на основе знаний основ общей теории физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

- актуализировать знания общей теории физической культуры и спорта;
- формировать умения профессиональной деятельности, руководствуясь общей теорией физической культуры.

Компетенции обучающихся, формируемые, а также подлежащие совершенствованию в результате освоения дисциплины / модуля

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-3)

Знать:

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

Уметь:

- применять в профессиональной деятельности знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Иметь навыки и (или) опыт деятельности:

- владеть навыком использования знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта,

санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-4)

Знать:

– основные способы и приемы мотивации к занятиям избранным видом спорта, формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции;

Уметь:

– применять к спортсменам способы и приемы, мотивирующие к занятиям избранным видом спорта, воспитывающие моральные принципы спортсменов.

Иметь навыки и (или) опыт деятельности:

– владеть навыком формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.

1.2.Содержание учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Часов
Трудоемкость, всего	76
Аудиторные занятия, в том числе:	20
Лекции	12
Практические занятия	8
Самостоятельная работа	56

Тема 1. Общая характеристика теории физической культуры

Введение в теорию физической культуры. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры

Тема 2. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.

Виды научных исследований. Этапы научного исследования и их краткое содержание

Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

Тема 2. Физическая культура как часть общей культуры общества

Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Основы системы физической культуры.

Тема 3. Содержание и методики занятий физическими упражнениями

Средства формирования физической культуры личности. Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Техника физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений. Классификация физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры.

Тема 4. Методы формирования физической культуры личности

Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования (динамичности).

Тема 5. Обучение двигательным действиям

Двигательные умения и навыки. Особенности обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Развитие силовых способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Методики развития отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Структура скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития выносливости. Развитие гибкости. Общая характеристика гибкости. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. Развитие координационных способностей. Общая характеристика координационных способностей. Методические подходы совершенствования координационных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей. Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания.

Тема 6. Характеристика форм занятий

Планирование и контроль в физическом воспитании. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании.

Физическая культура в системе воспитания детей разных возрастных период. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Формы проведения занятий. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Тема 7. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью. Теория спорта. Общая характеристика спорта. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Спортивная тренировка. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

Тема 8. Основные стороны спортивной подготовки

Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка. Система спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

Тема 9. Планирование в подготовке спортсмена. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки. Виды контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

1.3. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Караулова Л. К. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. образования / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - 3-е изд., стер. - М.: "Академия", 2014. - 304 с. - (Сер. "Бакалавриат")

2. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. образования / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - М.: "Академия", 2014. - 304 с. - (Сер. "Бакалавриат")

3. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: "Академия", 2014. - 480 с. - (Сер. "Бакалавриат")

4. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

Дополнительная литература

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. - 366 с.

2. Легкая атлетика на занятиях физической культуры в вузе: учеб. пособие для студентов / ГОУ ВПО "Кировская ГМА Росздрава"; сост.: М. В. Шубина, А. В. Макаров. - Киров, 2010. - 88 с

3. Руководство по спортивной медицине / ред. В. А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2012. - 487 с

4. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов / ГБОУ ВПО "Кировская гос. мед. акад. Минздравсоцразвития РФ"; сост. А. В. Дуркин. - Киров, 2011. - 100 с.

5. Футбол на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие / ГБОУ ВПО "Кировская гос. мед. акад. Минздравсоцразвития РФ" ; сост. Д. Н. Мальцев. - Киров, 2012. - 137 с

Ресурсы

Информационные справочные системы, Интернет-ресурсы (электронные образовательные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система Университета.
2. Образовательный сайт Кировского ГМУ (<http://student.kirovgma.ru>).

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

При подготовке и проведении занятий преподавателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- к каждому аудиторному занятию преподаватель готовит пакет дидактических материалов в электронном и/или текстовом варианте;
- аудиторные занятия сопровождается мультимедийными презентациями;
- аудиторные занятия проводит в интерактивном режиме, с использованием приемов современных образовательных технологий;

– в процессе обучения предлагает обучающимся задания для самостоятельной работы по углублению и расширению знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов, планов и презентаций.

В ходе практического занятия во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы занятия, определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. Для наглядности и закрепления изучаемого материала преподаватель может использовать модели, таблицы, схемы, карты, мультимедийные презентации, видеофильмы.

В заключительной части практического занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного практического занятия. Ответить на вопросы обучающихся. Назвать тему очередного занятия.

Проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся, рекомендовать в помощь учебные и другие материалы, а также справочную литературу.

2.2. Методические указания для обучающихся

В процессе обучения обучающимся необходимо выяснить:

- цели и конечный результат обучения по программе;
- основные требования к уровню усвоения содержания программы;
- виды учебной работы.

Обучение осуществляется в соответствии с методическими указаниями, действующей программой, нормативно-правовыми документами и учебной литературой.

В процессе реализации программы необходимо посещать практические занятия с целью углубления и расширения знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическим, семинарским занятиям, обучающимся рекомендуется использовать учебную и справочную литературу.

В процессе обучения осваивать рекомендованную литературу, самостоятельно находить книги, публикации и информационные материалы по изучаемым темам, использовать Интернет-сайты. Во время учебных занятий задавать преподавателям дополнительные вопросы.

Каждому обучающемуся необходимо быть готовым к контролю текущей успеваемости. Форму текущего контроля определяет преподаватель.

2.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа включает изучение материала лекций, вебинаров, литературы, предоставляемых преподавателем, вынесенных на самостоятельное изучение, подготовку к зачету/экзамену.

2.4. Контроль и оценка результатов обучения

Форма контроля – зачет по учебной дисциплине.

Оценочное средство – вопросы для собеседования.

Материалы оценочного средства:

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Основы теории и методики обучения двигательным действиям: понятие двигательный навык, умение; основы формирования двигательного навыка; законы формирования двигательного навыка; структура процесса обучения и особенности его этапов, понятие обучение.

2. Теоретико - практические основы развития физических качеств: понятие о физических качествах – сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, двигательно-координационные способности; основы их воспитания, методики, методы, средства, контрольные тесты для определения уровня развития.

3. Физическое воспитание детей школьного возраста: задачи, особенности физического развития, средства, принципы.

4. Физическое воспитание студенческой молодежи и в основной период трудовой деятельности: значение и задачи физического воспитания студентов и взрослого населения; содержание программы физического воспитания студентов; возрастные особенности контингента обучающихся в вузе и лиц молодого и зрелого возраста; методические основы; физическая культура в быту трудящихся, контроль за здоровьем.

5. Основы спортивной тренировки: цели и задачи; средства, методы, принципы спортивной тренировки; спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психическая подготовки; тренировочные и соревновательные нагрузки.

6. Система многолетней подготовки спортивного резерва: спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура; построение тренировки в малых циклах (микроциклах) и средних циклах (мезоциклах), а также в больших циклах (макроциклах).

7. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки: понятие спортивного отбора, спортивной ориентации, способностей; этапы спортивного отбора.

8. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: значение и задачи, возрастные особенности, средства, формы организации, методические особенности физического воспитания детей раннего дошкольного возраста

Разработчик программы:

Авдеева М.С., канд. пед. наук, преподаватель ЦДО
Колесова Ю.А., специалист по УМР ЦДО