

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Цель учебной дисциплины (модуля) – освоение гигиенических норм, мероприятий и правил при занятии физической культурой и спортом для укрепления и сохранения здоровья.

2. Требования к уровню освоения учебной дисциплины (модуля).

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний ИОПК-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	знать: основы реализации образовательных программ по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов; уметь: реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов; владеть: методиками разработки образовательных программ с разными категориями населения по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

3. Содержание учебной дисциплины (модуля).

Раздел 1. Система физической культуры в РФ.

Понятие о системе физической культуры РФ. Виды основ системы и их краткая характеристика. Цель, задачи и общие социально-педагогические принципы системы физической культуры РФ.

Раздел 2. Средства физической культуры.

Понятие о средствах физической культуры. Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Краткая характеристика и особенности применения. Физическое упражнение как основное средство. Разнообразие подходов к понятию физического упражнения. Факторы, влияющие на применение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Форма и содержание физического упражнения.

Раздел 3. Понятие и виды тренировочных эффектов.

Понятие о тренировочных эффектах и их значении для становления спортивной формы. Виды эффектов: ближайший, отставленный, кумулятивный. Фазы изменения тренировочных эффектов. Понятие о работоспособности и утомлении во время физической работы.

Раздел 4. Понятие о технике физического упражнения.

Определения техники физического упражнения. Виды техники: индивидуальная и эталонная. Элементы техники и их краткая характеристика: основы техники, основное звено и детали техники.

Раздел 5. Понятие о нагрузке и отдыхе.

Определение нагрузки и отдыха. Составляющие нагрузки: объем и интенсивность. Виды нагрузки: переменная, стандартная, интервальная и непрерывная. Виды отдыха: активный, пассивный, смешанный. Типы интервалов отдыха и их влияние на изменение тренировочных эффектов.

Раздел 6. Методы обучения, применяемые в физическом воспитании.

Понятие о методе. Классификация методов обучения и их подробная характеристика. Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, слова и наглядности.

Раздел 7. Принципы обучения в физическом воспитании.

Понятие о принципе обучения. Краткая характеристика принципов обучения. Общепедагогические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Специфические принципы обучения: непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, цикличности и возрастной адекватности.

Раздел 8. Структура процесса обучения двигательному действию.

Краткая характеристика этапов ознакомления и начального разучивания; углубленного разучивания; закрепления и дальнейшего совершенствования. Цели, задачи этапов и методические особенности обучения на данных этапах.

Раздел 9. Характеристика двигательного умения и двигательного навыка.

Понятие о двигательном умении и навыке. Сходства, различия, краткая характеристика, признаки.

Понятие о физических способностях. Сходства и различия между физическими способностями и качествами. Психомоторные задатки как предпосылки развития физических способностей. Группы физических способностей и закономерности их развития (воспитания).

Раздел 10. Характеристика скоростных способностей.

Понятие о скоростных способностях и быстроте. Комплексные и элементарные формы проявления скоростных способностей. Факторы проявления и развития скоростных способностей. Сенситивные периоды. Средства, методы и методические приемы для развития скоростных способностей.

Раздел 11. Характеристика силовых способностей.

Понятие о силе и силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы проявления и развития силовых способностей. Сенситивные периоды. Средства, методы и методические приемы для развития скоростных способностей.

Раздел 12. Характеристика координационных способностей.

Понятие о ловкости и координационных способностях. Формы проявления координационных способностей. Факторы проявления и развития координационных

способностей. Сенситивные периоды. Средства, методы и методические приемы для развития координационных способностей.

Раздел 13. Характеристика воспитания гибкости.

Понятие о гибкости и подвижности в суставах. Виды гибкости. Факторы проявления и развития гибкости. Сенситивные периоды. Средства, методы и методические приемы для развития гибкости и подвижности в суставах.

Раздел 14. Характеристика воспитания выносливости.

Понятие о выносливости. Понятие об общей и специальной выносливости. Виды выносливости. Факторы проявления и развития выносливости. Сенситивные периоды. Средства, методы и методические приемы для развития различных видов выносливости.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена:

Парфинович С.В., к.б.н., доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту