

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 сбалаंसирования 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.

4. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины (модуля).

4.1. Литература по учебной дисциплине (модулю):

1. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Академия, 2010. – 314, [1] с.
2. Гигиена и санитария общественного питания : учебное пособие / А. М. Бондарук, Н. В. Дудчик, Л. Н. Журихина [и др.] ; под ред. С. И. Сычик, Е. В. Федоренко. — Минск : Республиканский институт профессионального образования, 2017. – 136 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/67624.html>
3. Калинин, В. М. Актуальные вопросы питания : витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом : монография / В. М. Калинин. – Томск : Изд-во ТГПУ, 2008. – 159 с.
4. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова [др.]. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 400 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=57604

4.2. Интернет-ресурсы по учебной дисциплине (модулю):

1. Айбукс : электронно-библиотечная система. - URL: <http://ibooks.ru>
2. Электронная библиотека НБ ТГПУ. - URL: <https://libserv.tspu.edu.ru>
3. Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <http://e.lanbook.com>
4. IPR SMART : электронно-библиотечная система. - URL: <http://iprbookshop.ru>

5. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации слушателей по учебной дисциплине (модулю).

5.1. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации.

1. Предпосылки и история появления «Теории физической культуры» как учебной и научной дисциплины.
2. Объект и предмет научного изучения «Теории и методики физической культуры». Взаимосвязь данной науки с другими дисциплинами.
3. Значение теории П.Ф. Лесгафта для развития «ТФК».
4. Понятийный аппарат дисциплины «ТФК».
5. Значение и сущностные характеристики понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, спорт, физическая культура.
6. Законы и показатели физического развития.
7. Признаки спорта (соревновательной деятельности).
8. Многообразие подходов к понятию: физическая культура.
9. Виды и функции физической культуры.
10. Понятие о системе физической культуры РФ.
11. Виды основ системы и их краткая характеристика.
12. Цель, задачи и общие социально-педагогические принципы системы физической культуры РФ.
13. Понятие о средствах физической культуры.
14. Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
15. Краткая характеристика и особенности применения.
16. Физическое упражнение как основное средство.
17. Разнообразие подходов к понятию физического упражнения.
18. Факторы, влияющие на применение физических упражнений.
19. Классификация физических упражнений.
20. Форма и содержание физического упражнения.
21. Понятие о тренировочных эффектах и их значении для становления спортивной формы.
22. Виды эффектов: ближайший, отставленный, кумулятивный.
23. Фазы изменения тренировочных эффектов.
24. Понятие о работоспособности и утомлении во время физической работы.

25. Определения техники физического упражнения.
26. Виды техники: индивидуальная и эталонная.
27. Элементы техники и их краткая характеристика: основы техники, основное звено и детали техники.
28. Определение нагрузки и отдыха.
29. Составляющие нагрузки: объем и интенсивность.
30. Виды нагрузки: переменная, стандартная, интервальная и непрерывная. Виды отдыха: активный, пассивный, смешанный.
31. Типы интервалов отдыха и их влияние на изменение тренировочных эффектов.
32. Понятие о методе.
33. Классификация методов обучения и их подробная характеристика.
34. Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, слова и наглядности.
35. Понятие о принципе обучения. Краткая характеристика принципов обучения.
36. Общепедагогические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.
37. Специфические принципы обучения: непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, цикличности и возрастной адекватности.
38. Краткая характеристика этапов ознакомления и начального разучивания; углубленного разучивания; закрепления и дальнейшего совершенствования.
39. Цели, задачи и методические особенности обучения на этапах: ознакомления и начального разучивания; углубленного разучивания; закрепления и дальнейшего совершенствования.
40. Понятие о двигательном умении и навыке. Сходства, различия, краткая характеристика, признаки.
41. Сходства и различия между физическими способностями и качествами. Психомоторные задатки как предпосылки развития физических способностей.
42. Группы физических способностей и закономерности их развития (воспитания).
43. Понятие о скоростных способностях и быстроте. Комплексные и элементарные формы проявления скоростных способностей. Факторы проявления и развития скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.
44. Средства, методы и методические приемы для развития скоростных способностей.
45. Понятие о силе и силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы проявления и развития силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей.
46. Средства, методы и методические приемы для развития скоростных способностей.
47. Понятие о ловкости и координационных способностях. Формы проявления координационных способностей. Факторы проявления и развития координационных способностей. Сенситивные периоды.
48. Средства, методы и методические приемы для развития координационных способностей.
49. Понятие о гибкости и подвижности в суставах. Виды гибкости. Факторы проявления и развития гибкости. Сенситивные периоды.
50. Средства, методы и методические приемы для развития гибкости и подвижности в суставах.
51. Понятие о выносливости. Понятие об общей и специальной выносливости. Виды выносливости. Факторы проявления и развития выносливости. Сенситивные периоды.
52. 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