

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Касаткин Евгений Николаевич

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 25.04.2022 15:25:06

Уникальный идентификатор документа:

9b3f8e0cff23e98841624a62d687ac687ad01d4e

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

« май 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**

| <b>Виды учебной работы</b>       | <b>Часов</b> |
|----------------------------------|--------------|
| Трудоемкость, всего              | 64           |
| Аудиторные занятия, в том числе: | 6            |
| Лекции                           | 4            |
| Практические занятия             | 2            |
| Самостоятельная работа           | 58           |

#### **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