

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Оздоровительная физическая культура и медицинская профилактика физической культуры и спорта БЗ.ДВ.11

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Валеева Э.Р.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Мустаев Р. Ш.

Протокол заседания кафедры No _____ от "_____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры, спорта и восстановительной медицины:

Протокол заседания УМК No _____ от "_____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань

2013

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) Валеева Э.Р. , ERValeeva@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Ознакомить студентов с теоретическими основами в области оздоровительной физической культуры и медицинской профилактикой: современными концепциями, принципами, понятиями и методами; раскрыть основные проблемы и методы работы с лицами, вовлеченными в деятельность в сфере физической культуры и спорта: учащимися, спортсменами, педагогами.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.ДВ.11 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе, 9 семестр.

"Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры" относится к вариативной части профессионального цикла.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: философия, естественнонаучные основы физической культуры, анатомия, физиология человека, биомеханика. Знания, полученные при изучении дисциплины "Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры", используются в научно-исследовательской работе и педагогической практике студентов.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ок-4	способен использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования.
пк-4	способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
пк-6	способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников.
ск-4	умение оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития,обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей
ск-7	умение осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку результатов учебной по физической культуре.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

основные категории и понятия науки в сфере оздоровительной ФК и медицинской профилактики; психофизиологические основы развития, обучения, воспитания и совершенствования личности, методы ее изучения и коррекции; особенности проявления и установления взаимосвязей между средствами, методами и оздоровительными эффектами в процессе физического совершенствования.

2. должен уметь:

повышать свою педагогическую квалификацию; разрабатывать учебную документацию по оздоровительной физической культуре и медицинской профилактики в соответствии со спецификой учебного заведения; внедрять инновационные технологии в учебный процесс; оценивать эффективность учебного процесса по оздоровительной физической культуре и медицинской профилактике и вносить в него соответствующие коррективы; разрабатывать методические пособия для конкретного контингента занимающихся; обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий и медицинской профилактики; разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы для различного контингента занимающихся; анализировать эффективность оздоровительных программ и вносить в них соответствующие коррективы; постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения; выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере оздоровительной физической культуры; внедрять инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области оздоровительной физической культуры и медицинской профилактики; разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации.

3. должен владеть:

системой теоретических знаний о сфере оздоровительной физической культуры и медицинской профилактике, сущности образовательных, воспитательных и тренировочных процессов; навыками первичной диагностики индивидуальных особенностей и состояний, занимающихся оздоровительной физической культурой; инновационными современными компьютерными технологиями; передовым отечественным и зарубежным опытом в области оздоровительных технологий и медицинской профилактики.

Демонстрировать способность и готовность: применять полученные знания на практике

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 9 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	

Тема 1. Физическая

культура и здоровье человека

работа

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	9		2	0	2	письменная работа контрольная работа
3.	Тема 3. Психологические основы здоровья	9		2	0	2	устный опрос контрольная работа
4.	Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры	9		2	0	2	устный опрос контрольная работа
5.	Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	9		2	0	2	письменная работа контрольная работа
6.	Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления	9		2	0	2	устный опрос контрольная работа
7.	Тема 7. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности	9		2	0	2	письменная работа контрольная работа
8.	Тема 8. Системы и методы оздоровления организма	9		2	0	2	устный опрос контрольная работа
9.	Тема 9. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	9		2	0	2	устный опрос контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	9		0	0	0	зачет
	Итого			18	0	18	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура и здоровье человека

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Сущность феномена здоровье. Метафизический потенциал личности и ее здоровье. Здоровье , цель или средство. Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность. Явление фитнеса.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Проблематика оздоровительной физической культуры. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Тема 3. Психологические основы здоровья

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Осознание здоровья как индивидуальной ценности. Здоровье как компонент социального благополучия личности. Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья.

Социально-психологические факторы оздоровительных систем. Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Биология клетки. Нервно-мышечный аппарат. Физиология мышечной деятельности. Кровообращение. Пищеварение. Иммунная система. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека: ишемическая болезнь сердца, рак, старение.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Циклические упражнения. Гимнастические упражнения. Силовые упражнения.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений. Система аэробного обеспечения. Упражнения анаэробного и смешанного типа. Методологические основы оздоровительных систем.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Тема 7. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений. Специфика занятий различными видами гимнастики. Ритмическая гимнастика. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Тема 8. Системы и методы оздоровления организма

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева. Оздоровительные системы аэробной направленности. Атлетическая гимнастика: общие закономерности. Специфика восстановления и питания. Оздоровительная система ?Изотон?.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

Тема 9. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния.

лабораторная работа (2 часа(ов)):

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура и здоровье человека	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
2.	Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к письменной работе	2	письменная работа
3.	Тема 3. Психологические основы здоровья	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
4.	Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
5.	Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к письменной работе	2	письменная работа
6.	Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
7.	Тема 7. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к письменной работе	2	письменная работа

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
8.	Тема 8. Системы и методы оздоровления организма	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
9.	Тема 9. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре	9		подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
				подготовка к устному опросу	2	устный опрос
	Итого				36	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Оздоровительная физическая культура и медицинская профилактика физической культуры и спорта" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио- и видеоматериалами по предложенной тематике.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Физическая культура и здоровье человека

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Сущность феномена здоровье. 2.Метафизический потенциал личности и ее здоровье. 3. Здоровье . цель или средство.

устный опрос , примерные вопросы:

Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность. Явление фитнеса.

Тема 2. Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.
2.Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.

письменная работа , примерные вопросы:

1.Проблематика оздоровительной физической культуры. 2.Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

Тема 3. Психологические основы здоровья

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Осознание здоровья как индивидуальной ценности. 2.Здоровье как компонент социального благополучия личности. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.
3.Потребности и мотивы в регулярных занятиях физическими упражнениями.

устный опрос , примерные вопросы:

Взаимосвязь активной позиции с уровнем здоровья. Социально-психологические факторы оздоровительных систем.

Тема 4. Биологические основы оздоровительной физической культуры

контрольная работа , примерные вопросы:

Биология клетки. Нервно-мышечный аппарат. Физиология мышечной деятельности.
Кровообращение.

устный опрос , примерные вопросы:

Иммунная система. Характеристика наиболее распространенных заболеваний и старения человека: ишемическая болезнь сердца, рак, старение.

Тема 5. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Циклические упражнения. 2.Гимнастические упражнения. 3.Силовые упражнения.

письменная работа , примерные вопросы:

1.Силовые упражнения.

Тема 6. Проявление оздоровительного эффекта в процессе оздоровления

контрольная работа , примерные вопросы:

.Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений. 2.Система аэробного обеспечения.

устный опрос , примерные вопросы:

1.Упражнения анаэробного и смешанного типа. 2.Методологические основы оздоровительных систем.

Тема 7. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Исторические предпосылки современных оздоровительных систем и упражнений.
2.Специфика занятий различными видами гимнастики.

письменная работа , примерные вопросы:

1.Ритмическая гимнастика. 2. Основы самоконтроля на занятиях оздоровительными упражнениями.

Тема 8. Системы и методы оздоровления организма

контрольная работа , примерные вопросы:

1.Оздоровительные системы К. Купера, Е.Г. Мильнера, Н.М. Амосова, И.В. Проховцева.
2.Оздоровительные системы аэробной направленности 3.Оздоровительные системы анаэробной направленности

устный опрос , примерные вопросы:

1.Атлетическая гимнастика: общие закономерности. 2.Специфика восстановления и питания.

Тема 9. Контроль состояния здоровья в оздоровительной физической культуре

контрольная работа , примерные вопросы:

1. Конституция человека. 2. Соматотип. Пропорции тела. 3.Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система. Связь соматики с гормонами.

устный опрос , примерные вопросы:

1.Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира. 2.Антропометрические обследования.
3.Контроль функционального состояния.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

1.Сущность феномена здоровье.

2.Здоровье спортсмена: потенциальные возможности и реальность.

3.Явление фитнеса.

4.Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

5.Психологические основы здоровья

6. Биологические основы оздоровительной физической культуры
7. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
8. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
9. Методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности
10. Системы и методы оздоровления организма
11. Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических положений.
12. Технологии регулирования пропорций и массы тела с помощью физических упражнений и питания
13. Конституция человека. Соматотип. Пропорции тела.
14. Соматотип и болезни. Соматотип и нервная система.
15. Связь соматики с гормонами.
16. Жир тела, жировая ткань и масса тела без жира.
17. Антропометрические обследования. Контроль функционального состояния.
18. Законодательная основа физической культуры для трудящихся.
19. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе.
20. Планирование физкультурной работы в трудовом коллективе.
21. Производственная деятельность.
22. Работоспособность и ее изменение.
23. Классификация видов труда.
24. Методы учета работоспособности и трудовой активности
25. Основные формы занятий физической культурой вне производства.
26. Организация и содержание занятий в группах ОФП, группах здоровья.
27. Структура и деятельность физкультурно-спортивного клуба.
28. Физическая культура в рамках трудового процесса
29. Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса
30. Учет эффективности применения физической культуры в трудовом коллективе

7.1. Основная литература:

- Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 "Физ. культура и спорт"/ В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. - Москва: Советский спорт, 2008. - 206 с
2. Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 "Физическая культура и спорт"/ Г. Г. Саноян. - Москва: Физическая культура, 2007. - 288 с.; 21 см. - Библиогр. : с. 270-271

7.2. Дополнительная литература:

1. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры/ В. Н. Селуянов. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. - 172 с.

7.3. Интернет-ресурсы:

- . Библиотека международной спортивной информации БМСИ - <http://www.bmsi.ru>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - <http://window.edu.ru>
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru/>
Федеральный портал "Российское образование?". - <http://www.edu.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Освоение дисциплины "Оздоровительная физическая культура и медицинская профилактика физической культуры и спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "КнигаФонд", доступ к которой предоставлен студентам. Электронно-библиотечная система "КнигаФонд" реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. КнигаФонд обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям новых ФГОС ВПО.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и Безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Валеева Э.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Зиятдинова А.И. _____

"__" _____ 201__ г.