

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта.

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
профессор, к.п.н. В.Ф. Гуцу
«04» *сентября* 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020/2021 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Гендерные и возрастные аспекты физической культуры»

Направление подготовки:

6.44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки:

Теория физической культуры и технологии физического воспитания

квалификация (степень) выпускника

Магистр

Форма обучения:

очная, заочная

год набора 2020

Тирасполь 2020.

Рабочая программа дисциплины «Гендерные и возрастные аспекты физической культуры» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.04.01 «Педагогическое образование» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Теория физической культуры и технологии физического воспитания».

Составитель _____ /Граневский В.В., канд. пед. наук, доцент/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическая реабилитация и оздоровительные технологии»

«21» августа 2020 г. протокол № 1
дата номер протокола)

и.о. зав. кафедрой разработчика «ФРиОТ» _____ /Михнева А.Г., ст. преподаватель/

Согласованно:

Заведующий выпускающей кафедрой
к.п.н. профессор

_____ /Гуцу В.Ф./

/декан факультета «ФКиС» _____ /Гуцу В.Ф., профессор/

1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гендерные и возрастные основы спортивной подготовки» являются:

1. обеспечение профессионального образования, способствующего социальной и академической мобильности, востребованности на рынке труда;
2. формирование мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентации и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни;
3. ознакомление с организацией процесса спортивной подготовки с учетом морфофункциональных, психологических особенностей контингента разного пола и возраста.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП Б.1.В.ДВ.02.01:

Дисциплина относится к базовым дисциплинам профессионального цикла. Освоение анатомии человека обеспечивает необходимый уровень знаний для изучения дисциплин медико-биологического профиля. Спортивно-практические дисциплины на основе морфологических данных решают задачи, связанные с совершенствованием спортивной техники, вопросы отбора и селекции. Гендерные и возрастные аспекты ФК как фундаментальная теоретическая дисциплина медико-биологической подготовки педагогов по физическому воспитанию обеспечивает не только знания объекта будущей деятельности специалистов, но и прививает необходимые практические навыки.

Данная дисциплина входит в базовую часть профессионального цикла федерального государственного образовательного стандарта по направлению 6.44.04.01 «Педагогическое образование». Курс предназначен для формирования у обучающихся системного представления о возрастных и гендерных различиях организации человеческого организма и необходимости их учета при организации тренировочного процесса. Содержание дисциплины логически взаимосвязано с другими дисциплинами ООП: «Биология с основами экологии», «Анатомия», «Безопасность жизнедеятельности», «Биомеханика», «Биохимия», учебной и производственными практиками.

При изучении данной дисциплины обучающийся должен обладать знаниями о биологической природе человека и строении его тела, уметь объяснить связь органов и систем организма в процессе жизнедеятельности и быть готовым к усвоению новых знаний о возрастных и гендерных особенностях построения тренировочного процесса.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Гендерные и возрастные основы спортивной подготовки»

После изучения данной дисциплины обучающиеся приобретают знания, умения и опыт, соответствующие результатам основной образовательной программы.

В результате изучения курса обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения, общепрофессиональные компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	ИД-1 _{ОПК-3} Определяет цели, содержание, средства совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся и прогнозирует ее результаты
		ИД-2 _{ОПК-3} Отбирает и использует наиболее эффективные формы, методы и технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1. Распределение трудоемкости в з.е/ часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся очной формы обучения по семестрам.

Семестр	Наименование раздела дисциплины						Форма контроля
	Трудоемкость з.е/ часах					Самост. работа	
		Всего	Лекций	Лаборат.	Практ.		
II	2/72	30	6	-	24	42	зачет
Итого	2/72	30	-	-	-	42	-

Распределение трудоемкости в з.е/ часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающихся заочной формы обучения по семестрам.

Семестр	Наименование раздела дисциплины						Форма контроля
	Трудоемкость з.е/ часах					Самост. работа	
		Всего	Лекций	Лаборат.	Практ.		
III	2/72	30	6	-	24	42	Зачет
Итого	2/72	30	-	-	-	42	-

4.1. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов очная/заочная форма обучения			
		Всего	Аудиторная Работа Д/О		Внеауд. работ а (СР)
			Л	ПР	
1	Гендерные особенности физической культуры	35/35	2/2	12/12	21/21
2	Возрастные особенности физической культуры	37/37	4/4	12/12	21/21
Итого:		72/72	6/6	24/24	42/42

4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём часов		Тема лекций	Учебно- наглядные пособия
		оч	зо		
Гендерные особенности физической культуры					
1	1	2	2	Гендерные взаимоотношения в контексте физической культуры.	Плакаты Стенды Карточк и с заданиями
Итого по разделу часов:		2	2		
Возрастные особенности физической культуры					

2	2	4	4	Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.	Плакаты Стенды Карточки с заданиями
Итого по разделу часов:		4	4		
Итого:		6	6		

Практические занятия:

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		оч	з о		
Гендерные особенности физической культуры					
1	1	4	4	Культурно-исторические предпосылки гендерных различий	Плакаты Карточк и с заданиями Стенды
2	1	2	2	Физическое воспитание женщин в традициях разных народов	Плакаты Карточк и с заданиями Стенды
3	1	2	2	Физическая культура женщин в контексте гендерного подхода.	Плакаты Карточк и с заданиями Стенды
4	1	4	4	Особенности спортивной тренировки в различных видах спорта с позиций гендерного подхода.	Плакаты Карточк и с заданиями Стенды
Итого по разделу часов:		12	12		
Возрастные особенности физической культуры					
1	2	4	4	Психофизиологические особенности адаптации организма молодых людей, людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам.	Плакаты Карточк и с заданиями Стенды
2	2	2	2	Психофизиологические особенности адаптации организма детей дошкольного и школьного возраста к физическим нагрузкам.	Плакаты Карточк и с заданиями Стенды
3	2	2	2	Физиологические особенности адаптации организма человека к физическим нагрузкам в разные периоды онтогенеза.	Плакаты Карточк и с заданиями Стенды

4	2	4	4	Гетерохронность развития. Сенситивные периоды развития физических качеств	Плакаты Карточк и с заданиями Стенды
Итого по разделу часов:		12	12		
<i>Итого:</i>		24	24		

Самостоятельная работа обучающихся

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)	
			оч	зо
Гендерные особенности физической культуры (ДЗ)				
Раздел 1	1	Физическое воспитание женщин в традициях разных народов	6	6
	2	Физическая культура женщин в контексте гендерного подхода.	6	6
	3	Особенности спортивной тренировки в различных видах спорта с позиций гендерного подхода..	6	6
Итого по разделу часов			18	18
Возрастные особенности физической культуры (СИТ, ИДЛ)				
Раздел 2	1	Гетерохронность развития. Сенситивные периоды развития физических качеств	6	6
	2	Физиологические особенности адаптации организма человека к физическим нагрузкам в разные периоды онтогенеза.	6	6
	3	Психофизиологические особенности адаптации организма детей дошкольного и школьного возраста к физическим нагрузкам.	6	6
	4	Психофизиологические особенности адаптации организма молодых людей, людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам.	6	6
Итого по разделу часов			24	24
Итого			42	42

Примечание: *ДЗ* - домашнее задание; *СИТ* — самостоятельное изучение темы, *ИДЛ* - изучение дополнительной литературы.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы данной дисциплины учебным планом не предусмотрены.

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес-ссылка	Обозначение ресурса	Аннотация
1.	http://www.sportmedicine.ru/	Образовательный портал	Сайт, где представлена наиболее актуальная информация по спортивной медицине.
2.	http://smjournal.ru/	Электронная, версия журнала «Спортивная медицина»	На данном ресурсе представлены передовые исследования в области спортивной медицины, медико-педагогического и ЛФК.
3.	https://www.wada-ama.org/	Сайт Всемирного антидопингового агентства	На ресурсе представлен список препаратов запрещенных к использованию в спорте высших достижений.
4.	http://sportdoktor.ru/	Электронная версия журнала практической спортивной медицины	Статьи и тезисы, освещающие на современном уровне проблемы спортивной медицины.
5.	http://lib.sportedu.ru/	Библиотека информации по физической культуре и спорту	Широкий спектр электронных материалов для учебной и научной работы студентов.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

1. Бутеску А.Н., Цушко В.В. Спортивная медицина. 2013.
2. Граневский В.В. Морфо-функциональные изменения организма и опорно-двигательного аппарата спортсменов под влиянием физических нагрузок. 2009.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Занятия по дисциплине «Гендерные и возрастные аспекты физической культуры» проходят в кафедральных аудиториях корпуса №3, предоставляющих возможность использовать оборудование перечисленное ниже:

1. компьютер;
2. ноутбук;
3. мультимедийный проектор;
4. звуковая система;
5. софт для компьютерной симуляции и визуализации.
6. видеофильмы;
7. презентации;
8. таблицы;
9. муляжи и симуляторы.

Кроме того, в процессе освоения дисциплины используются специальное оборудование для проведения практических работ, позволяющих практически самим студентам ценить функциональное состояние, закрепить практические навыки.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

В ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой докладов, рефератов и конспектов.

Методические модели процесса обучения и проверки знаний самостоятельной работы.

На семинарских занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия, сюжетно-ролевая игра.

1 – рубежный контроль.

Студентами выполняются контрольная работа по пройденному материалу и тестирование.

2 – рубежный контроль.

В конце курса проводится тестирование студентов.

Итоговый контроль по курсу.

Для контроля усвоения данной дисциплины учебным планом предусмотрен зачет.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс: I, очная форма обучения II семестр

Курс: II, заочная форма обучения III семестр

Преподаватель – лектор: доцент Граневский В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Граневский В.В.

Кафедра: Физическая реабилитация и оздоровительные технологии.

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения на каждом практическом занятии.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного экзамена.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Зачет считается принятым при наличии свыше 50 баллов. Менее 50 баллов зачет считается не принятым и студентам предоставляется возможность переаттестации.