

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

1. Цель освоения дисциплины

Формирование готовности к реализации методических и теоретических основ нормирования физической нагрузки с конкретным контингентом занимающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Методические особенности нормирования физических нагрузок» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Методические особенности нормирования физических нагрузок» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Основы математической обработки информации», «Здоровьесберегающие технологии физической культуры», «Информационные технологии в квалиметрических исследованиях», «Формирование культуры здоровья личности средствами физической культуры».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Информационные технологии в образовании», «Методика обучения физической культуре», «Взаимодействие школы и современной семьи», «Мониторинг в физическом воспитании учащихся и технологии его использования», «Основы метрологического контроля в физической культуре и спорте», «Современные средства оценивания результатов обучения физической культуре», «Современные технологии оценки учебных достижений учащихся», «Спортивная метрология», «Технология дифференцированного физического воспитания учащейся молодежи», прохождения практик «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности», «Преддипломная практика».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

– технологию нормирования физических нагрузок различных форм физкультурно-спортивных занятий с учетом педагогических, физиологических и гигиенических особенностей;

– методы и средства регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры;

уметь

– контролировать состояние занимающихся, определять влияние на них физических нагрузок и в зависимости от результатов контроля корректировать их;

– осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета;

владеть

– методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке;

– оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 4,
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 144 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 20 ч., СРС – 120 ч.),
распределение по семестрам – 2 курс, зима,
форма и место отчётности – зачёт (2 курс, зима).

5. Краткое содержание дисциплины

Нормирование физических нагрузок. Основные принципы обеспечения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями. Педагогические особенности нормирования физических нагрузок. Физиологические особенности нормирования физических нагрузок. Гигиенические особенности нормирования физических нагрузок..
Оптимальная частота занятий. Длительность занятий. Интенсивность нагрузок.
Разносторонность. Соответствие используемых нагрузок состоянию и уровню подготовленности занимающихся. Постепенность. Щадящий двигательный режим в массовой оздоровительной физкультуре. Оздоровительно-восстановительный двигательный режим. Режим общей физической подготовки. Тренировочный режим. Режим поддержание тренированности и долголетия. Градация физических нагрузок по отдельным физиологическим показателям, в частности по ЧСС, потреблению кислорода, легочной вентиляции и др. Дозировки интенсивности физической нагрузки в зависимости от максимальной скорости передвижения. Оценки интенсивности нагрузки, исходя из максимальных энергетических возможностей организма. Режим занятий физическими упражнениями и отдыха. Естественные факторы природы в нормировании физических нагрузок.

6. Разработчик

Бутакова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры, теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГОУ ВО «ВГСПУ».