

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
профессиональная образовательная организация
"БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА"

УТВЕРЖДАЮ
Директор  А.А. Солонкин
« 29 » 08 20 20 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 «Физическая культура».

Организация-разработчик: ФГБОУ ПОО «БГУОР».

Разработчик:

Карпенкова Елена Николаевна - преподаватель ТиИФКиС ФГБОУ ПОО «БГУОР»;

Рецензенты:

Солонкин Алексей Алексеевич – к.п.н., директор ФГБОУ ПОО «БГУОР».

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин

Протокол заседания № 1 от 29 августа 2020 г.

Председатель ПЦК _____ Ковтун Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

_____ Моисеев А.Н.

« _____ » _____ 20 _____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "Теория и история физической культуры и спорта"

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 - физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» входит в общепрофессиональный цикл дисциплин

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры;

- разъяснять детям, подросткам и молодежи важность ведения здорового образа жизни, ценность занятий оздоровительными физическими упражнениями

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

- определять соответствие возраста, пола поступающих лиц на спортивно-оздоровительный этап требованиям и нормам комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа;

- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в тренировочных занятиях этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки;

- вести отчетную документацию по комплектованию групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки;

- использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- использовать результаты сдачи нормативов для методического обоснования комплектования групп начальной подготовки;

знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико- тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 225 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 75 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	225
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	44
контрольные работы	6
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	75
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
Рефераты:	16
Работа с нормативной и справочной литературой	6
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.</i>	53
Итоговая аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		28	
Раздел 1. Всеобщая история физической культуры		14	
Тема 1.1. История физической культуры: предмет, задачи и место в жизни общества и личности	Содержание материала: <i>Предмет и задачи курса истории ФКиС. Основные понятия: физическая культура, спорт. Составные части предмета истории ФКиС. Значение истории ФКиС для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по ФКиС. Связь истории ФКиС с другими дисциплинами учебного плана. Становление и развитие истории ФКиС как учебной и научной дисциплины.</i>	2	1-2
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в Древнем мире.	Содержание материала: <i>Зарождение ФК в первобытном обществе. Игры и физические упражнения у древних народов мира Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон, Индия, Китай). Физическая культура и спорт в Древней Греции. Олимпийские игры античного мира. Физическая культура в Древнем Риме, её отличие от древнегреческой. Военно-физическое воспитание. Развитие зрелищ. Основные итоги развития физической культуры и спорта в Древнем мире. Их влияние на последующее развитие физической культуры и спорта в обществе.</i>	4	2
Тема 1.3. Физическая культура и спорт в средние века.	Содержание материала: <i>Краткая характеристика средневековья. Особенности развития физической культуры в феодальном обществе. Рыцарская система воспитания. Средневековые турниры. Физическая культура крестьян и горожан. Гуманисты о физическом воспитании (В. Фельтре, И. Меркуриалис, Ф. Рабле, М. Монтень, Т. Мор, Т. Кампанелла). Развитие ФК народов Азии в средние века. Физическая культура народов Америки в период до Европейской колонизации.</i>	4	2
Тема 1.4. Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира.	Содержание материала: <i>Физическая культура раннего Нового времени (позднего средневековья): XV – первая половина XVII в. Физическая культура в Англии (XVII-XVIII вв.). Физическая культура эпохи Французского Просвещения. Роль филантропов в развитии физического воспитания. Создание основ школьного физического воспитания в Европе. Возникновение и развитие на Европейском континенте национально-гимнастических движений. Формирование современного физического воспитания во 2-ой половине XIX и в начале XX в. Возникновение внешкольных физкультурных организаций и</i>	4	2

	рекреационных движений во 2-ой половине XIX и в начале XX в..		
Раздел 2. История международного спортивного и олимпийского движения		6	
Тема 2.1. Международное спортивное движение.	<p>Содержание материала: <i>Развитие и укрепление международного спортивного движения во 2-ой половине XIX и в начале XX в.. Зарождение олимпийского движения современности. Олимпийские Игры до первой мировой войны. Международное спортивное движение в период между двумя мировыми войнами. Рабочее спортивное движение. Возникновение международного студенческого спортивного движения, региональных спортивных игр. Развитие олимпийского движения в период между двумя мировыми войнами. Развитие международного спортивного движения после второй мировой войны. Особенности развития физической культуры в капиталистических, социалистических и развивающихся странах. Развитие международного студенческого спортивного движения. Олимпийские Игры после II мировой войны – конец XX века. Олимпийская хартия. Символ, эмблема, девиз Олимпизма. Зарождение и развитие паралимпийского и сурдлимпийского движения. Всемирные игры по неолимпийским видам спорта. Олимпизм и олимпийское движение на современном этапе.</i></p>	6	2
	<p>Практическое занятие №1: Заполнить таблицу "Хронология Олимпийских игр".</p>	2	
Раздел 3. История физической культуры и спорта в России		4	
Тема 3.1. Отечественная история физической культуры и спорта.	<p>Содержание материала: <i>Физическая культура народов России с древнейших времен до 2-ой половины XIX в. Возникновение и развитие естественнонаучной и педагогической мысли в области физического воспитания в России в XIX в. Спортивное движение в России со 2-ой половины XIX в. до 1917 г. Участие российских спортсменов в первых Олимпийских Играх. Физическая культура в СССР в 20-30-е годы. Восстановление и развитие массового физкультурного движения в СССР после В.О.В. Развитие спорта высших достижений, международные контакты советских/российских спортсменов. Участие советских/российских спортсменов в Олимпийском движении.</i></p>	4	2
	<p>Самостоятельная работа: подготовка рефератов и презентаций (по выбору) по темам: Физическая культура и спорт с странах Древнего Востока.</p>	16	2

<p>Физическая культура и спорт в Древней Греции. Физическая культура и спорт Древнем Риме. Физическая культура и спорт в средние века в Европе. Физическая культура и спорт в Азии, Африке, Америке. Развитие педагогических идей в эпоху Возрождения. Возвращение забытых олимпийских традиций в эпоху Возрождения. Становление и развитие научно-педагогических основ в Новое время (18 – начало 20 вв.). Гимнастические системы. Спортивно-игровые системы. Рекреационное движение и физическое воспитание. Роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийского движения. История избранного вида спорта. Проблемы современного спорта.</p>			
Контрольная работа №1		2	2
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		104	
Раздел 1. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта		4	
Тема 1.1. Система специальных знаний в сфере физической культуры	<p>Содержание материала: Теория физической культуры как наука. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина. Основные понятия теории физической культуры</p>	2	1-2
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.	<p>Содержание материала: Социальная сущность физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры. Формы физической культуры. Единство сторон физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием</p>	2	1-2
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по теме, написание презентации.</p>	4	
Раздел 2. Особенности функционирования физической культуры в обществе		26	
Тема 2.1. Общая характеристика физической культуры.	<p>Содержание материала: Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания Социальные истоки цели, преследуемой в физическом воспитании. Основные задачи.</p>	2	1-2
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по теме, написание презентации.</p>	4	
Тема 2.2. Средства, методы и принципы формирования физической культуры личности человека	<p>Содержание материала: Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Иерархия принципов в системе физического воспитания</p>	6	1-2
	<p>Практическое занятие 2-3: 1. На примере избранного вида спорта заполнить таблицу классификации по анатомическому признаку, структуре и направленности на развитие физических способностей, по величине нагрузки.</p>	4	

	<p>Самостоятельная работа: подготовка докладов и рефератов по теме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Методы обучения двигательным действиям. 3. Методы, направленные на развитие физических способностей. 4. Общепедагогические принципы в сфере физической культуры и спорта 	10	
Тема 2.3. Методика обучения двигательным действиям.	<p>Содержание материала: Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов</p>	6	2
	<p>Практическое занятие 4: Составить программу обучения двигательному действию из избранного вида спорта. Обосновать применение средств и методов на каждом из этапов обучения двигательному действию.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Заполнить таблицу «последовательность обучения двигательному действию». Составить программу обучения одного соревновательного упражнения из ИВС. Подготовить реферат по теме "Структура обучения отдельному двигательному действию на примере ИВС".</p>	6	
Тема 2.4. Физические качества и особенности методики их развития.	<p>Содержание материала: Понятие о физических качествах и физических способностях. Основные закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей</p>	2	
Тема 2.5. Сила и особенности методики ее развития.	<p>Содержание материала: Понятие о силе и силовых способностях, их виды Факторы, обеспечивающие проявления силы Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие 5: Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей на различные мышечные группы, направленных на развитие собственно-силовых способностей.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; подготовка реферата на тему "Развитие силовых способностей в ИВС". Подобрать комплекс упражнений направленный на воспитание силовых способностей в ИВС методом круговой тренировки.</p>	4	
Тема 2.6. Быстрота и особенности методики ее развития.	<p>Содержание материала: Понятие о быстроте и скоростных способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие 6: Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (подобрать 5-6 упражнений для развития быстроты простой и сложной двигательных реакций, быстроты движений различными частями тела).</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по теме</p>	2	

Тема 2.7. Выносливость и особенности методики ее развития.	Содержание материала: Понятие о выносливости, виды выносливости. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости.	2	2
	Практическое занятие 7: Составить план "круговой тренировки" для развития выносливости. Составляется символ "круговой тренировки" из 8-10 упражнений для развития скоростно-силовой выносливости. Определяются интенсивность и режимы повторений упражнений на каждой станции, а также режимы перехода от станции к станции (непрерывный, интервальный). Намечается путь дальнейшего повышения нагрузки.	2	
Тема 2.8. Гибкость и особенности методики ее развития.	Содержание материала: Понятие о гибкости, ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства воспитания гибкости. Методы воспитания гибкости. Особенности методики воспитания гибкости	2	2
	Практическое занятие 8: Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Подобрать 5-6 упражнений для развития гибкости различных частей тела.	2	
Тема 2.9. Ловкость и особенности методики ее развития.	Содержание материала: Общее понятие ловкости и координационных способностей, их разновидности. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методы воспитания координационных способностей	2	2
	Практическое занятие 9: Составить комплексы упражнений для развития ловкости: а) Подбор по 5-6 упражнений для развития координации: - точности движений в пространстве, - точности движений во времени. б) Подбор двигательного действия (прыжок, метание и т.п.) и 5-6 различных более сложных его вариантов.	2	
Раздел 3. Формы построения занятий в процессе занятий физическими упражнениями		8	
Тема 3.1. Особенности урочных форм занятий	Содержание материала: Урок в процессе физического воспитания. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе. Структура урока физической культуры в общеобразовательной школе. Формы организации на уроке физической культуры. Требования к уроку физической культуры в школе	4	2
	Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме;	2	
Тема 3.2. Особенности неурочных форм занятий	Содержание материала: Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм: самостоятельные тренировочные занятия, физкультурно-рекреативные занятия, соревнования. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, микросеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты.	2	2

	Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме;	2	
Тема 3.3. Планирование и контроль в процессе физического воспитания	Содержание материала: Планирование и контроль в физическом воспитании. Специфические объекты планирования. Виды планирования (перспективное, этапное, оперативное). Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями и его виды (предварительный, текущий, оперативный, этапный, самоконтроль). Оценка успеваемости на занятиях физическими упражнениями. Понятие об учете (текущий, оперативный, этапный). Формы учета.	2	2
	Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме;	2	
Контрольная работа № 2		2	
Раздел 4. Теория и методика физической культуры в основных сферах жизнедеятельности в различные периоды возрастного развития человека		26	
Тема 4.1. Физическое воспитание в раннем и дошкольном возрасте.	Содержание материала: Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников. Профилактика нарушений осанки, особенности закаливания.	2	2
	Практическое занятие 11: Проанализировать программы детского сада по разделу "физическая культура". Составить комплекс упражнений утренней гимнастики (зарядки) для одной из возрастных групп детского сада.	2	
Тема 4.2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.	Содержание материала: Значение физического воспитания в жизни детей школьного возраста, цели и задачи. Содержание физического воспитания в общеобразовательной школе и системе профессионального образования. Характеристика программ по физической культуре. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Задачи, средства и особенности методики. Особенности методики проведения уроков физической культуры с учащимися различного возраста Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем, двигательными одаренными детьми, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением: решаемые задачи, средства и особенности методики	6	2
	Практическое занятие 12-13: Составить комплексы упражнений, игровых заданий для детей младшего (среднего, старшего) школьного возраста с ослабленным здоровьем, девиантным поведением.	4	
	Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	3	

<p>Тема 4.3. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.</p>	<p>Содержание материала: Реализация школьных программ. Технология планирования учебного материала. Разновидности планирования на учебный год (годовой план-график распределения программного материала), учебную четверть (тематический поурочный план), отдельный урок (план-конспект урока).</p>	4	2
	<p>Практическое занятие 14-15: Разбор школьной программы по предмету «Физическая культура». Составление годового плана-графика распределения программного материала для учащихся конкретного класса. Составление четвертного плана-графика конкретного класса.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.</p>	2	
<p>Тема 4.4. Педагогический контроль за проведением урока физической культуры в школе.</p>	<p>Содержание материала: Педагогический контроль за проведением урока ФК в школе. Анализ урока. Хронометраж. Пульсометрия. Контрольные испытания, тестирование (проверка знаний, умений и навыков, физической подготовленности). Методика проведения частных наблюдений.</p>	4	2
	<p>Практическое занятие 16-19: Проведение анализа урока, пульсометрии, хронометража. Выполнение хронометража урока и обработка данных анализа пульсометрии и хронометража. Полный педагогический контроль за проведением урока физической культуры проводится с выводом учащихся на открытый урок. Включает конкретные педагогические наблюдения за подготовкой и деятельностью учителя, обработку собственных наблюдений и оформление полного методического анализа урока, пульсометрии и хронометража.</p>	8	
<p>Тема 4.5. Физическая культура в режиме учебного дня школы и учебных заведения профессионального образования.</p>	<p>Содержание материала: Задачи, организационно-методические требования и формы направленного использования физической культуры в режиме учебного дня. Методика и организация гимнастики до начала учебных занятий в школе (вводной гимнастики в учебных заведениях профтехобразования), физкультминутки, физкультпаузы, "подвижной перемены", "часа здоровья". Задачи, содержание, планирование и методика проведения "спортивного часа" в режиме продленного дня школы. Организационно-методические требования к проведению "Дня здоровья".</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме. Составление комплексов упражнений гимнастики до начала учебных занятий (вводной гимнастики), физкультминуты, физкультпаузы для учащихся конкретного возраста.</p>	4	
<p>Тема 4.6. Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.</p>	<p>Содержание материала: Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий в кружках физической культуры, секциях общей физической подготовки, туризма, по видам спорта. Разновидности внутришкольных детских спортивных соревнований, праздников, вечеров и методика их проведения. Организационно-методические основы, физкультурной и спортивной работы во внешкольных спортивных и культурных учреждениях, по месту жительства и на спортивных базах. Физическая культура в лагерях различного профиля</p>	2	2

	<p>Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи. Физическая культура в семье.</p>		
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.</p>	2	
<p>Тема 4.7. Профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание материала: Назначение профессионально-прикладной физической подготовки и её содержание. Особенности методики занятий. Формы и режимы занятий в различных условиях военной службы. Элементы военно-прикладной физической подготовки в учебных заведениях и самостоятельном физкультурном и спортивном движении.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.</p>	2	
<p>Тема 4.9 Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.</p>	<p>Содержание материала: Социально-биологическое значение и задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Формы занятий физической культурой и особенности методики их построения (утренняя гигиеническая гимнастика, дыхательная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями с реактивной и общеподготовительной направленностью, закаливание организма, занятия в физкультурно-оздоровительных группах)</p>	2	2
	<p>Практическое занятие 20: Составление комплекса упражнений с оздоровительной направленностью, дыхательной гимнастики для людей пожилого и старшего возраста.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.</p>	2	
Теория и методика спорта		18	
<p>Тема 1.1. Сущность и значение спорта. Особенности методики спортивной тренировки</p>	<p>Содержание материала: Понятие "спорт". Спорт высших достижений, его цели и место в культурной деятельности общества. Функции спортивных соревнований. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Понятие «спортивная подготовка». Структура подготовки спортсмена. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Средства, методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.</p>	4	2
	<p>Практическое занятие 21: Просмотр и анализ фрагментов тренировочного занятия с различными по возрасту и уровню подготовленности спортсменами.</p>	2	
<p>Тема 1.2. Основные стороны спортивной тренировки.</p>	<p>Содержание материала: Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка.</p>	2	2

	Теоретическая подготовка.		
	Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	
Тема 1.3. Основы построения процесса спортивной тренировки.	Содержание материала: Спортивная подготовка, как многолетний процесс и ее структура. Этапы: предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, высших достижений, сохранения достижений, поддержания тренированности. Построение тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах и структура. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.	2	2
	Практическое занятие 22: Подобрать конкретные физические упражнения применительно к особенностям избранного вида спорта: соревновательным, специально-подготовительным, подводным, общеподготовительным. Перечислить методы при освоении техники и воспитании физических качеств с примерами из ИВС	2	
	Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	
Тема 1.4. Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.	Содержание материала: Понятие "спортивный отбор" и "спортивная ориентация". Место отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов. Этапы отбора, их содержание. Организация и методика отбора на всех уровнях.	2	2
	Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	
Тема 1.5. Оздоровительная тренировка.	Понятие здоровья человека. Эффекты и цели оздоровительной тренировки. Величина и сила нагрузок. Характеристика оздоровительной тренировки для людей разного возраста. Положительный эффект при занятиях аэробной направленности. Оздоровительный эффект при беге и ходьбе.	2	
	Самостоятельная работа: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	2
Контрольная работа № 3		2	
Всего:		150 (44/6)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и истории физической культуры и спорта

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Литература основная:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. профессионального образования / Б.Р. Голощапов. 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2013 – 320 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.. – 8-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

Литература дополнительная:

1. Алхасов, Д.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (в таблицах и схемах): методическое пособие для студентов средних профессиональных педагогических учебных заведений по специальности «физическая культура» / Д.С. Алхасов. – Ногинск: НПК, 2010 - .
2. Алхасов, Д.С. Основы спортивной тренировки: методическое пособие для студентов средних профессиональных педагогических учебных заведений по специальности «физическая культура». – Ногинск: НПК, 2008.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 165 с.
4. Голощапов, Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 152 с.
5. Карпенкова, Е.Н. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до первой половины XIX в: методическое пособие для студентов средних профессиональных педагогических учебных заведений по специальности «физическая культура». – Брянск, БГУОР, 2016. – 23 с.
6. Комков, А.Г. Развитие педагогических направлений физического воспитания / А.Г. Комков, С.С. Филипов, А.В. Малинин, Е.В. Шарбойко // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 3. - С.22-26.

7. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - Ставрополь: СГУ. – 2009. – 75 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2013. – 318 с.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы. М.: Просвещение, 2011
10. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2011
11. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи: Учебное пособие / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. - М.: МГСУ Союз, 2008. – 162 с.

Интернет-ресурсы:

1. Школьные страницы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schools.keldysh.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Электронный ресурс – Режим доступа: <http://www.ggym.ru/view> свободный. – Загл. с экрана.
5. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wikipedia.ru> свободный. – Загл. с экрана.
6. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nevasport.ru> свободный. – Загл. с экрана.
7. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportcom.ru> свободный. – Загл. с экрана.
8. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizcultura.ru> свободный. – Загл. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой., а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – экзамен

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно опреде-</p>	<p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i></p>

<p>лять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	
<p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия, процесс и результаты руководства учебной деятельностью.</p> <p>ПК 1.5. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.6. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебную деятельность.</p>	<p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i></p> <p><i>Экспертная оценка работы на практических занятиях</i></p>
<p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий фи-</p>	<p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i></p> <p><i>Экспертная оценка работы на практических занятиях</i></p>

<p>зической культурой и спортом. ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение учебных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. .</p>	
<p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебного процесса. ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами населения. ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений. ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.</p>	<p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i></p>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№изменения ,дата внесения изменения; №страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	