

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

3 курс

специальность - 49.02.01 Физическая культура
уровень подготовки - углубленный

г. Калининград
2018

Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва».

Разработчик: Капшуков Петр Борисович, преподаватель ГБПОУ КО УОР

Рассмотрено на заседании П(Ц)К
профессиональных
дисциплин

Протокол № 1 от 31.08 2018 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ КО УОР



Н.А. Кирева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЦЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в состав общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла ППСЦЗ.

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 молодёжи, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для повышения интереса к физической культуре и спорту;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры;

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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, двигательного-одарённых 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.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладеть общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

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.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных 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.

1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 209 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

Курс обучения	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	Теоретический (лекции)	Практический	Самостоятельная работа	Формы контроля	
2 курс 3 семестр	51		32	Дифференцированный зачет	83
2 курс 4 семестр	99		27	Экзамен	126
Всего	150		59		209

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	209
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
- теоретические занятия	150
- практические работы	
Самостоятельная работа обучающегося	59
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (3 семестр), экзамена (4 семестр)	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания. История международного олимпийского движения		56	
	Содержание учебного материала	6	
Тема 1.1. Физическая культура в древнем мире и в средние века	Предмет История физической культуры. Истоки физической культуры. Физическое воспитание в родовом обществе. Физическая культура в Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Рыцарское физическое воспитание	6	1
	Содержание учебного материала	6	
Тема 1.2. Развитие физической культуры нового времени с конца XVII и до начала XX	Создание основ школьного физического воспитания и физкультурно-спортивного движения. Немецкая система физического воспитания. Сокольское движение и сокольская гимнастика. Шведская система физического воспитания. Французская система физического воспитания. Физическая культура и спорт в России. Развитие международного спортивного движения.	6	1

Тема 1.3. Физическая культура и спорт в России и в СССР	Содержание учебного материала	6	
	Физическая культура в России с древнейших времен и до второй половины XIX века. Физическая подготовка в армии и в учебных заведениях. Развитие спорта и первые международные связи русских спортсменов. Физическая культура и спорт в СССР	6	1
Тема 1.4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Содержание учебного материала	4	
	Структура и функции государственных и общественных органов управления ФКиС в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры	4	1
Тема 1.5. Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции	Содержание учебного материала	4	
	Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр.	4	1
Тема 1.6. Олимпийские игры современности	Содержание учебного материала	6	
	Возрождение Олимпийских игр современности. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Россия олимпийская.	6	2
Тема 1.7. Олимпийские зимние игры	Содержание учебного материала	4	
	История возникновения и развития Олимпийских зимних игр. Итоги выступления сборной СССР.	4	2
Самостоятельная работа обучающихся			
Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов по темам: 1. Физическое воспитание в родовом обществе. 2. Физическая культура в Древней Греции. 3. Физическое воспитание в рыцарских заведениях западной Европы		20	

<p>4. Немецкая система физического воспитания. Чешская (сокольская) система физического воспитания. Шведская система физического воспитания. Французская система физического воспитания.</p> <p>5. Физическая культура в России и в Советском союзе.</p> <p>6. Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр.</p> <p>7. Возрождение Олимпийских игр современности. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.</p> <p>8. Олимпийские игры современности. Россия олимпийская</p> <p>9. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр. Итоги выступления сборной СССР.</p> <p>10. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.</p>			
Раздел 2. Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта		27	
Тема 2.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.	Содержание учебного материала	3	
	Физическая культура. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Физические упражнения. Спорт.	3	2
Тема 2.2. Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки.	Содержание учебного материала	4	
	Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные принципы физического воспитания.	4	2
Тема 2.3. Средства физического воспитания, спортивной и	Содержание учебного материала	4	
	Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений.	4	2

оздоровительной тренировки.	Кинематические и динамические характеристики двигательных действий.		
Тема 2.4. Методы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки.	Содержание учебного материала	4	
	Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесные методы. Наглядные методы.	4	2
Самостоятельная работа обучающихся Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов по темам: 1. Основные понятия ТИМФВиС: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка спорт, спортивные соревнования, спортивная тренировка спортивный результат 2. Цель физического воспитания, специфические задачи, общепедагогические задачи; цель и задачи спортивной подготовки; основные принципы физического воспитания и спортивной подготовки 3. Средства физического воспитания, средства спортивной тренировки, Средства оздоровительной тренировки. 4. Техника физических упражнений. 5. Кинематические и динамические характеристики движений. 6. Методы физического воспитания и спортивной тренировки. 7. Формы физического воспитания спортивной и оздоровительной тренировки. 8. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям. 9. Этап начального разучивания двигательного действия. 10. Этап углублённого разучивания двигательного действия. 11. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям. 12. Этап начального разучивания двигательного действия. 13. Этап углублённого разучивания двигательного действия.		12	

14. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.			
		Дифференцированный зачет	
Раздел 3. Теоретические основы воспитания физических качеств		39	
	Содержание учебного материала	4	
Тема 3.1. Воспитание силовых способностей.	Структура силовых способностей. Средства воспитания силовых способностей. Методика воспитания: собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Оценка уровня развития силовых способностей.	4	2
	Содержание учебного материала	4	
Тема 3.2 Воспитание скоростных способностей	Понятие «скоростные способности». Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Оценка уровня развития скоростных способностей.	4	2
	Содержание учебного материала	4	
Тема 3.3. Воспитание выносливости	Понятие «выносливость». Общая и специальная выносливость. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости. Механизмы энергообеспечения при мышечной работе. Оценка уровня развития выносливости.	4	2
	Содержание учебного материала	4	
Тема 3.4. Воспитание гибкости.	Характеристика гибкости. Активная и пассивная гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Оценка уровня развития гибкости. Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей.	4	2
Тема 3.5. Воспитание	Содержание учебного материала	4	

<p>координационных способностей.</p>	<p>Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>
<p>Самостоятельная работа при изучении третьего раздела. Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов по темам: 1. Типы (виды) силовых способностей. Средства воспитания силовых способностей. 2. Воспитание собственно-силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости. 3. Оценка уровня силовых способностей. 4. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей. 5. Методика воспитания скоростных способностей. Оценка уровня развития скоростных способностей. 6. Понятие «выносливость». Общая и специальная выносливость. 7. Средства и методы воспитания общей выносливости и специальной выносливости. 8. Классификация тренировочных нагрузок по их интенсивности. Оценка уровня развития выносливости. 9. Характеристика гибкости. Средства и методы развития гибкости. 10. Оценка уровня развития гибкости. 11. Структура координационных способностей. Средства развития координационных способностей и методические приёмы их совершенствования. 12. Оценка уровня развития координационных способностей</p>		<p>9</p>	
<p>Раздел 4. Основы обучения двигательным действиям</p>		<p>4</p>	

Тема 4.1 Обучение двигательным действиям	Содержание учебного материала	4	
	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	4	2
Раздел 5. Организационно-технологические основы занятия физической культурой и спортом.		10	
Тема 5.1. Формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки.	Содержание учебного материала	6	
	Формы построения занятий в физическом воспитании. Классификация форм занятий физическими упражнениями. Характеристика форм занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.	6	2
Тема 5.2. Мотивы занятий физической культурой и спортом, механизмы и средства воспитания личности в процессе физкультурной деятельности.	Содержание учебного материала	4	
	Мотивация физкультурной деятельности. Мотивация достижений. Основные правила мотивации занятий спортом и физическими упражнениями. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и занятий спортом. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре.	4	2
Раздел 6. Физическая культура в различные периоды жизни человека		28	

Тема 6.1 Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.	Содержание учебного материала	4	
	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	4	2
Тема 6.2 Физическое воспитание детей школьного возраста	Содержание учебного материала	6	
	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания в школе. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье	6	2
Тема 6.3 Физическое воспитание учащейся молодежи	Содержание учебного материала	3	
	Значение и задачи физического воспитания студентов. Содержание программы физического воспитания студентов. Формы организации физического воспитания студентов.	3	2
Тема 6.4 Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.	Содержание учебного материала	3	
	Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Физическая культура в режиме трудового дня. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.	3	2
Тема 6.5 Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	Содержание учебного материала	3	
	Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	3	2

Тема 6.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	3	
	Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Построение и основы методики ППФП	3	2
Раздел 7. Основы здорового образа жизни и способы его формирования и развития.		9	
Тема 7.1. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением.	Содержание учебного материала	4	
	Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни". Элементы ЗОЖ. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями. Реабилитационные социально-педагогические технологии.	4	2
Самостоятельная работа обучающихся Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов по темам: 1. Построение учебно-тренировочных занятий. 2. Неурочные формы занятий в физкультурной практике 3. Мотивация спортивной деятельности и спортивных достижений. Основные правила мотивации занятий спортом и физическими упражнениями. 4. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и занятий спортом. 5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. 6. Требования к личности преподавателя как воспитателя. 7. Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни" (ЗОЖ),		5	

Элементы ЗОЖ. 8. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. 9. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями.			
Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте		19	
Тема 8.1. Планирование в физическом воспитании и спорте	Содержание учебного материала	8	
	Временные масштабы планирования. Методическая последовательность планирования. Учебный план. Учебная программа. Перспективное планирование. Годовой план-график учебного процесса. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование	8	2
Тема 8.2. Контроль в физическом воспитании и спорте	Содержание учебного материала	6	
	Педагогический контроль и самоконтроль. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте.	6	2
Самостоятельная работа обучающихся 1. Планирование в физическом воспитании и спорте в зависимости от временных масштабов. 2. Методическая последовательность планирования. 3. Учебный план. Учебная программа. Перспективное планирование. 4. Годовой план-график учебного процесса. 5. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование. 6. Педагогический контроль и самоконтроль. 7. Предварительный контроль. Оперативный контроль. 8. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. 9. Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании		5	

Раздел 9. Общая характеристика спорта		19	
Тема 9.1. Основные понятия спорта. Классификация видов спорта	Содержание учебного материала	8	
	Базовое исходное понятие "спорт" и производные понятия: спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, национальные виды спорта. Базовое исходное понятие "спортивные соревнования" и производные понятия: международные соревнования, всероссийские соревнования, территориальные соревнования. Базовые функциональные понятия: "спортивная подготовка" и "спортивная тренировка" и их производные понятия. Базовые итоговые понятия: спортивные результаты, спортивная квалификация	8	2
Тема 9.2. Направления развития спорта	Содержание учебного материала	4	
	Основные направления в развитии современного спорта. Физкультурно-спортивные организации в России	4	2
Тема 9.3. Травматизм в ФВ	Содержание учебного материала	4	
	Внешние причины травматизма. Внутренние причины травматизма организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травм	4	2
Самостоятельная работа при изучении шестого раздела. Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций		3	

преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов по темам:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Базовые исходные понятия «спорт», «спортивные соревнования» и их производные понятия. 2. Базовые функциональные понятия «спортивная подготовка», «спортивная тренировка» и их производные понятия. 3. производные понятия. 4. Характеристика системы подготовки спортсмена. 5. Внешние и внутренние причины травматизма в спорте 6. Основные направления профилактики травм у спортсменов 			
Раздел 10. Основа теории соревновательной деятельности			
	Содержание учебного материала	7	
Тема 10.1. Система спортивных соревнований	Понятие о системе спортивных соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность	4	2
Тема 10.2. Виды соревнований. Способы проведения соревнований	Содержание учебного материала	3	
	Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсмена.	3	2
Тема 10.3. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований	Содержание учебного материала	2	
	Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся		5	
Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к			

параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов по темам: 1. Система спортивных соревнований в ИВС. 2. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. 3. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность. 4. Виды и способы проведения соревнований. 5. Спортивный инвентарь и оборудование мест спортивной подготовки и соревнований в ИВС. 6. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований.		
	Экзамен	
	Всего:	209

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1) ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2) репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3) продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Теория и история физической культуры и спорта

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа дисциплины реализуется в учебном кабинете «Безопасность жизнедеятельности»

Оборудование кабинета:

- посадочных мест – 30;
- рабочее место преподавателя: письменный стол и стул, компьютерный стол с компьютером;
- доска с освещением;
- настенные стенды;
- таблицы, рисунки, графики по темам дисциплины;
- дидактические единицы с раздаточным материалом.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- плазменный телевизор TOSHIBA (экран 50 дюймов) с возможностью выведения на экран учебного материала в виде текстового материала с крупным шрифтом, рисунков, таблиц, графических изображений, видеоматериалов;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. Учебник (1 издание). - М.: Издательский центр «Академия», 2013
2. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. – М.: РГАФК, 2014
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2015
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2014
5. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014

6. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительные источники:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией: Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. З. Карнаухова – М.: 4-й филиал Воениздата, 2012

2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. - М.: Издательство «Олимпийская литература», 2015

3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2006

4. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 2008

5. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2012

6. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. – СПб., 2008

7. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2006

8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004

9. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2000

Интернет-ресурсы:

<http://yandex.ru/yandsearch?l> – Лекции по истории физической культуры

http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoy_kultury_v_2.htm

<http://nashaucheba.ru/v44937-> Теория и методика физической культуры

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;– использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в т. ч. при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодёжи, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для повышения интереса к физической культуре и спорту;– правильно использовать терминологию в области физической культуры;– оценивать постановку цели и задач письменных практических работ, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приёмов, методик, форм физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	<p>Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. Отчёт о выполнении домашнего задания. Домашняя контрольная работа (во время выездов на учебно-тренировочные сборы и соревнования). Тестовый контроль</p> <p>Устный опрос. Оценки, выполненных письменных практических работ. Тестовый контроль.</p> <p>Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Оценка умения использовать различные источники, включая электронные носители и Интернет-ресурсы</p>

Знать:

- | | |
|--|---|
| – понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий; | Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. |
| – историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; | Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. |
| – современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; | Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. Тестовый контроль. |
| – задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; | Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. |
| – средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности; | Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. Тестовый контроль. |
| – основы теории обучения двигательным действиям; | Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. |
| – теоретические основы развития физических качеств; | Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. Тестовый контроль. |
| – основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом; | Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. Оценка умения применять знания в процессе совершенство- |

<p>-механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;</p> <p>-мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;</p> <p>-понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;</p> <p>-особенности физического воспитания, обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одарённых детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;</p> <p>-структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;</p> <p><input type="checkbox"/> основы теории соревновательной деятельности;</p> <p><input type="checkbox"/> основы спортивной ориентации и спортивного отбора;</p>	<p>вания спортивной техники в ИВС.</p> <p>Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ.</p> <p>Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ.</p> <p>Устный опрос. Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ.</p> <p>Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. Отчёт о выполнении домашнего задания.</p> <p>Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. Домашняя контрольная работа (во время выездов на учебно-тренировочные сборы и соревнования).</p> <p>Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ.</p> <p>Выполнение конспектов по заданным темам. Оценки, выполненных письменных практических работ. Тестовый контроль.</p>
--	---