Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

М.И. Салимов

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2023.04.20 12:44:18 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Очная форма обучения	
Курс	**2**
Семестр	**3,4**
Объем в часах всего	**128**
в т.ч.: лекции	**50**
практические занятия	**52**
лабораторные занятия	
самостоятельная работа	**8**
консультации	
Экзамен	**4 сем.**
Курсовая работа	
Зачет	
Зачет с оценкой	
Оценка	**3 сем.**

Екатеринбург 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ № 968 от 11.11.2022).

Разработчики:
Преподаватель, кафедры ТиМ ФК Ярошенко Д.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол заседания кафедры №8 от 18.04.2023)

Зав. кафедрой ТиМ ФК Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №8 от 20.04.2023)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**7**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**18**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**20**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**39**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и история физической культурой и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	З.01.01	Знать порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	У.01.01	Уметь в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также оценивать результаты их решения.
		З.01.02	Знать актуальный профессиональный и социальный контекст	У.01.02	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте,
		З.01.03	Знать основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте	У.01.03	Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи. представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения поставленной задачи
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	З.02.01	Знать номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности.	У.02.01	Применять современные технологии, включая информационные, а также цифровые для поиска, анализа и интерпретации информации в профессиональной деятельности.
		З.02.02	Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации.	У.02.02	Определять необходимые источники информации, использовать современное программное обеспечение, планировать процесс поиска и структурирования полученной информации.
		З.02.03	Знать современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности	У.02.03	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение

ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	З.05.01	Знать: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений	У.05.01	Уметь: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
		З.05.02	Знать: общечеловеческие ценности, как основа поведения в коллективе, команде.	У.05.02	Уметь: выстраивать общение на основе общечеловеческих ценностей;
		З.05.03	Знать: профессиональную терминология по изучаемой дисциплине	У.05.03	Уметь: применять современную научную профессиональную терминологию; использовать изучаемые техники и приемы общения по профессиональной деятельности.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	З.06.01	Знать и соблюдать конституционные права и законы, действовать на основе правопорядка и общечеловеческих ценностей	У.06.01	Уметь: организовывать мероприятия гражданско-патриотического характера, волонтерские движения
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	З.09.01	Знать: документацию, относящуюся к процессам профессиональной деятельности на государственном и иностранном языках	У.09.01.	Уметь: понимать тексты на базовые и профессиональные темы
ПК1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу	З.1.1.01	- нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ;	У.1.1.01	- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; -разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;

			- цели и задачи физкультурно-спортивной работы; - направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; - требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;		
ПК 2.2	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.	З.3.2.01	Знать историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры	У. 3.2.01	Оценивать достижения культуры на основе знания исторического контекста, уважительно и бережно относиться к историческому наследию
		З.3.2.02	Знать способы приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры, сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний	У. 3.2.02	Использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	Очная форма обучения	
Курс/семестр	2 курс (3 семестр)	2 курс (4 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины		
в т. ч.:		
Лекции	32	18
Практические занятия	32	20
Лабораторные занятия		
Консультации		
Самостоятельная работа	4	4
Курсовая работа		
в т.ч. в форме практической подготовки	15	15
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)		
Промежуточная аттестация		18
Форма контроля	Оценка	Экзамен

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки
		Очная форма обучения			очная форма обучения
Раздел 1. Общие основы теории и истории физического воспитания.					
Введение.	**Содержание**	2 1	*ОК 01* *ОК 02* *ОК 05* *ОК 06* *ОК 09* *ПК1.1* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 У.02.02 З.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01	
	1. Теория и история физической культуры и спорта как учебная дисциплина, ее задачи. Связь теории и истории физической культуры и спорта с другими учебными дисциплинами.				
	2.Значение знаний теории и истории физической культуры и спорта для формирования мировоззрения специалиста.				
	2. 3.Основные понятия теории физической культуры, их взаимосвязь.				
	3. 4.Сущность физической культуры, функции и формы физической культуры				
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Работа со словарем специальных терминов. Составление кроссворда. Заполнение таблицы «Что должен знать и уметь специалист по ФК и С?». **4.**Выучить определения.				

				З.3.2.02 У. 3.2.02	
Тема 1.1 Краткая история становления и развития систем физического воспитания.	**Содержание** 1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. 2.Физическая культура в средние века. 3.Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени. 4.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в. 5.Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX в - начале XX в. 6.Становление и развитие советской системы физического воспитания. 7.Физическая культура и спорт в РФ.	3	*ОК 01* *ОК 02* *ОК 05* *ОК 06*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01	1
	Практические занятия. Защита рефератов	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка реферата или презентации по предложенной тематике. Составление таблиц	1			
Тема 1.2 Система физического воспитания в Российской Федерации	**Содержание** 1.Общие представления о системе физического воспитания. 2.Структура отечественной системы физического воспитания. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания. 3.Направленное формирование личности, механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 4.Деятельность педагога по физической культуре и спорту. 5. Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.	2	*ОК 01* *ОК 02* *ОК 05* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01	2
	Практические занятия: Определение и формулирование задач физического воспитания. Анализ проблемных ситуаций	4			

	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Изучение профессиограммы «учитель», «тренер». Подготовка докладов на тему « Состояние и проблемы системы физического воспитания в РФ», «Физическое воспитание в зарубежных странах».	1		З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально - техническое обеспечение в легкой атлетике.	**Содержание**	3	*ОК 05* *ОК 06* *ПК 2.2*	З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	2
	1.Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения как основные средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.				
	2.Понятия «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность».				
	3.Техника двигательного действия. Значение характеристик движений. Критерии оценки эффективности техники.				
	4.Классификация физических упражнений.				
	5.Условия, влияющие на результат упражнений.				
	6.Травматизм на занятиях физическими упражнениями.				
	Практические занятия: Описание модели техники двигательного действия. Фазовый анализ техники. Семинару «Педагогическое значение физических упражнений».	6			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка к семинару «Педагогическое значение физических упражнений». Заполнение таблицы: « Классификация физических упражнений».	1			
Тема 1.4 Методы физического воспитания.	**Содержание**	5	*ОК 02* *ОК 05* *ОК 06* *ПК 2.2*	З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01	2
	1.Понятия «метод», «методика». Система методов, используемых в процессе физического воспитания.				
	2.Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.				
	3.Общепедагогические методы: методы наглядного воздействия, методы словесного воздействия.				

	4.Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Объем и интенсивность нагрузки. Виды нагрузок. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Регламентация нагрузки и отдыха.			З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	
	Практические занятия: Составление тренировочных заданий, исходя из определенных задач физического воспитания, выбранных средств и методов. Просмотр и анализ занятия физическими упражнениями в ДОУ(применение игрового метода)	7			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Составление и запись тренировочных заданий в избранном виде спорта. Изготовление наглядных пособий (учебных карточек) для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий.	1			
Тема 1.5 Основы теории обучения двигательным действиям	**Содержание**	3	*ОК 01* *ОК 05* *ОК 06* *ОК 09* *ПК1.1*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01	2
	1.Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков.				
	2.Основные положения теории Н.А. Бернштейна. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Их основные черты. Основные закономерности формирования двигательного навыка.				
	3.Структура процесса обучения двигательному действию. Характеристика этапов обучения двигательному действию.				
	4.Современные образовательные технологии в физическом воспитании.				
	Практические занятия: Разработка программы обучения двигательному действию. Сочинение на тему «Мои двигательные умения и навыки».	4			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Сочинение на тему «Мои двигательные умения и навыки». Подготовка к тестированию.	1			
Тема 1.6 Основы воспитания физических качеств	**Содержание учебного материала**	3	*ОК 01* *ОК 02* *ОК 05* *ОК 06* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	2
	1.Понятия «физические качества», «физические способности».				
	2.Сила: определение понятия, формы проявления. Основные режимы работы мышц. Средства и методы развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.				

	3.Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.			З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.3.2.01 У. З.2.01 З.3.2.02 У. З.2.02	
	4.Выносливость: определение понятия, виды выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Методика развития основных видов специальной выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.				
	5.Гибкость: определение понятия, виды гибкости. Средства и методы развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.				
	6.Ловкость: определение понятия, формы проявления. Средства и методы, методические приемы развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.				
	Практические занятия: Разработка фрагмента урока по развитию какого - либо физического качества. Проведение деловой игры (пресс-конференция, интервью). Конкурс презентации ИВС и физические качества	8			
	Контрольная работа по первому разделу.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подготовка к тестированию. Подготовка к деловой игре (пресс-конференция, интервью). Сбор информации и выпуск стенгазеты «Быстрее, выше, сильнее!».	1			
Тема 1.7 Современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	**Содержание**	3	*ОК 01* *ОК 02* *ОК 05* *ОК 09*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03	2
	1.Новые подходы к пониманию целей и задач физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы в школе.				
	2.Концепции физического воспитания и физической культуры школьников.				
	3.Концепции спортивного воспитания и спортивной культуры школьников.				
	4.Концепции олимпийского образования и олимпийской культуры.				
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка к проблемному семинару	1			

				З.09.01 У.09.01.	
Тема 1.8 Физическое воспитание детей	**Содержание учебного материала.**		*ОК 02* *ОК 05* *ПК1.1* *ПК 2.2*	З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	1
	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением				
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа со словарем специальных терминов. Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме.				
Раздел 2. Спорт и спортивная тренировка.					
Тема 2.1 Международное спортивное движение.	**Содержание учебного материала**	3	*ОК 01* *ОК 06* *ОК 09* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	2
	1.Основные гипотезы относительно возникновения спорта.				
	2.Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.				
	3.Международное олимпийское движение. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры.				
	4.Международное рабочее спортивное движение. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры				
	Практические занятия. Защита рефератов	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Составление таблиц: «Олимпийские игры в Древней Греции» , «Олимпийские игры XX-XXI веков» Подготовка реферата или презентации по предложенной тематике.				

	Подготовка текста лекции или беседы для школьников о жизни и деятельности П. де Кубертена.				
Тема 2.2 Основы теории соревновательной деятельности.	**Содержание**	4	*ОК 05 ОК 06 ОК 09 ПК1.1 ПК 2.2*	З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	2
	1.Теория спортивных соревнований в системе наук о спорте. Формирование сферы спорта.				
	2.Функции соревнований в сфере спорта, в сфере физической культуры, в сфере педагогики.				
	3.Типы спорта. Виды спорта.				
	4.Общая структура спортивных соревнований.				
	5.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.				
	6.Соревновательная деятельность и ее структура. Физиологические и психологические особенности соревновательной деятельности.				
	7.Особенности профессиональной деятельности тренера.				
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Творческая или исследовательская работа по темам: « Аспекты мастерства тренера», «Научно-методическая работа тренера».				
Тема 2.3 Основы спортивной тренировки.	**Содержание**	2	*ОК 01 ОК 02 ОК 05 ОК 09 ПК1.1*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01	2
	1.Понятия «спортивная подготовка», «спортивная тренировка». Структура подготовки спортсмена.				
	2.Современная концепция подготовки спортсмена.				
	3.Задачи, средства и методы спортивной тренировки.				
	4.Принципы спортивной тренировки.				
	Практические занятия: Разработка фрагментов конспектов учебно-тренировочного урока с использованием соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений и различных методов спортивной тренировки.	5			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка к семинару; «Спортивная тренировка как педагогический процесс».				

				З.3.2.01 У. 3.2.01	
Тема 2.4 Разделы и стороны подготовки спортсмена.	**Содержание**				
	1.Разделы подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая. Стороны подготовки: общая и специальная.	2			
	2.Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом.				
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Работа со словарем специальных терминов. Составление кроссворда. Подготовка доклада : «Роль физической (технической, тактической, психологической) подготовки в ИВС »	1	*ОК 01* *ОК 05* *ОК 06* *ОК 09* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	2
Тема 2.5 Построение спортивной тренировки.	**Содержание**				
	1.Особенности построения отдельных тренировочных занятий и микроциклов. Типы микроциклов.	2			
	2. Построение мезоциклов, типы мезоциклов.				
	3.Построение спортивной тренировки в макроцикле.				
	Практические занятия: Составление и оформление планов тренировочного процесса по циклам.	2	*ОК 01* *ОК 02* *ОК 05* *ОК 06* *ОК 09* *ПК1.1* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01	2
	Самостоятельная работа: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Анализ дневника спортивной тренировки. Составление отчета о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.				

				З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	
Тема 2.6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	**Содержание** 1.Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация». 2.Задачи и этапы спортивного отбора. 3.Методы исследования и критерии спортивного отбора.	1	*ОК 01* *ОК 02* *ОК 09* *ПК1.1* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	2
	Практические занятия: Анализ и решение ситуационных задач по проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов. Учебно-исследовательская работа. Составление таблицы оценки результатов тестирования	6			
	Контрольная работа по второму разделу	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Разработка диагностической карты.				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура и оздоровительная тренировка.					
Тема3.1. Основы здорового образа жизни.	**Содержание** 1.Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. 2.Понятие «здоровый образ жизни». Факторы ЗОЖ. Принципы здорового образа жизни. Социально-психологические закономерности формирования ЗОЖ, психолого-педагогические условия и факторы, формирующие его. Формирование ЗОЖ средствами физической культуры. 3.Популярные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.	2	*ОК 01* *ОК 02* *ОК 05* *ОК 06* *ПК1.1* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03	2
	Практические занятия: Составление анкеты для выявления отношения занимающихся к проблемам здорового образа жизни, обработка результатов анкетирования Представление презентаций: Формирование ЗОЖ у школьников разного возраста	6			
	Самостоятельная работа обучающихся:				

	Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка презентации для урока ФК в школе по теме «Основы здорового образа жизни». Разработка памятки, рекомендаций по формированию ЗОЖ для школьников разного возраста. Эссе: «Здоровый образ жизни как ведущий фактор формирования здоровья».			З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	
Тема 3.2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	**Содержание учебного материала**	4	*ОК 01* *ОК 05* *ОК 06* *ОК 09* *ПК1.1* *ПК 2.2*	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	2
	1.Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.				
	2.Задачи, средства и принципы оздоровительной тренировки.				
	3. Формы оздоровительной физической культуры.				
	4. Физкультурно-оздоровительные технологии.				
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка доклада или реферата на тему «Оздоровительная физическая культура в РФ и за рубежом». Заполнение таблицы: «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма».				
Всего:		**128**			**30**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:
- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/439006 .

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448720.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/442509.

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. —

493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/429816 (дата обращения: 10.02.2020).

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре.гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/437753.

6. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/438685.

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал.ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/429447.

8. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования

/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457504.

9. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/430716.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				min	max
Модуль 1. История физической культуры и спорта				11,7	18,4
5 занятий	Посещение занятий		Посещение одного занятия - 0,2. Присутствие, активное участие в образовательном процессе, работа с конспектом	1	1
1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. 2.Физическая культура в средние века.	Посещение занятий Тестовый контроль	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	60-69 % правильных ответов – 1,5 б. 70-79% правильных ответов – 2 б. 80 % и более - 2,4 б.	1,5	2,4
3.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в. 4.Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX в - начале XX в.	Контроль освоения результатов				
5.Становление и развитие советской системы физического воспитания.	Тестовый контроль				
Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени	Заполнение таблицы	З.01.01 У.01.01 З.01.03 У.01.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01	Таблица выполнена в рабочей тетради, содержание материала соответствует действительности	1,5	2,4

Самостоятельная работа					
1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.	Работа с книгой, конспектирование	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	Аккуратно выполненный конспект в соответствие с планом темы	1,2	2
2.Физическая культура в средние века.				1,2	2
3.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.				1,2	2
4.Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX в - начале XX в.				1,2	2
5.Становление и развитие советской системы физического воспитания.				1,2	2
Модуль 2. Общие основы теории физического воспитания				20,8	29,9
29 занятий	Посещение занятий		Посещение одного занятия - 0,2. Присутствие, активное участие в образовательном процессе, работа с конспектом	5,8	5,8
Тема: Система физического воспитания в Российской Федерации.	Выполнение практической работы	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	Определение и формулирование задач физического воспитания. Анализ проблемных ситуаций	1,5	2,5
Тема: Средства физического воспитания			Описание модели техники двигательного действия. Фазовый анализ техники.	1,5	2,5
Тема: Методы физического воспитания.			Составление тренировочных заданий, исходя из определенных задач физического воспитания, выбранных средств и методов.	1,5	2,5
Тема: Основы теории обучения двигательным действиям			Разработка программы обучения двигательному действию	1,5	2,5
Тема: Основы воспитания физических качеств			Разработка фрагмента конспекта урока	1,5	2,5

Тема: Основы теории обучения двигательным действиям	Тестовый контроль	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03	60-69 % правильных ответов – 1,4 б. 70-79% правильных ответов – 1,8 б. 80 % и более - 2,1 б.	1,4	2,1
Тема: Основы воспитания физических качеств		З.02.01 У.02.01 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	60-69 % правильных ответов – 1,5 б. 70-79% правильных ответов – 1,9 б. 80 % и более - 2,2 б.	1,5	2,2
Самостоятельная работа					
Написание конспектов по отдельным вопросам изучаемых тем, работа со словарем специальных терминов.	Работа с книгой, конспектирование		Систематическое, аккуратное выполнение задания, достаточная полнота и содержательность информации	2,9	4,6
Тема: Основы воспитания физических качеств	Домашняя письменная работа	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03	Выполнение работы по индивидуальному заданию, обязательное использование научно – методической литературы, достаточная полнота и содержательность информации	1,7	2,7
Модуль 3. Спорт и спортивная тренировка				16,0	23,3
18 занятий	Посещение занятий		Посещение одного занятия - 0,2. Присутствие, активное участие в образовательном процессе, работа с конспектом	3,6	3,6
Тема: Основы спортивной тренировки.	Выполнение практической работы	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01	Разработка фрагментов конспектов учебно-тренировочного занятия.	1,6	2,7
Тема: Построение спортивной тренировки.			Составление и оформление планов тренировочного процесса (мкроцикл, мезоцикл, макроцикл).	1,6	2,7

		З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.02 У. 3.2.02			
Тема: Спортивная тренировка как педагогический процесс	Семинар	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	Использование дополнительных источников информации, активное участие в обсуждении проблемы	1,6	2,3
Тема: Аспекты мастерства тренера				1,6	2,3
Самостоятельная работа					
Написание конспектов по отдельным вопросам изучаемых тем, работа со словарем специальных терминов.	Работа с книгой, конспектирование		Систематическое, аккуратное выполнение задания, достаточная полнота и содержательность информации	2,6	4,4
Тема: Разделы и стороны подготовки спортсмена.	Подготовка сообщений, докладов, рефератов	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	Содержательность представленного материала. Использование нескольких литературных источников и интернет – ресурсов. Своевременность выполнения работы. Способ представления информации	1,7	2,6
Тема: История развития моего вида спорта на Урале.					
Тема: Участие советских (российских) спортсменов в Великой Отечественной войне					
Тема: Основы спортивной тренировки.	Домашняя письменная работа	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.03 У.02.03	Выполнение работы по индивидуальному заданию, обязательное использование научно – методической литературы, достаточная полнота и содержательность информации	1,7	2,7

		З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01			
Модуль 4. Оздоровительная физическая культура и оздоровительная тренировка.				5,5	8,4
4 занятия	Посещение занятий		Посещение одного занятия - 0,2. Присутствие, активное участие в образовательном процессе, работа с конспектом	0,8	0,8
Тема: Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Тестовый контроль	З.01.01 У.01.01 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.03 У.05.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.3.2.01 У. 3.2.01 З.3.2.02 У. 3.2.02	60-69 % правильных ответов – 1,5 б. 70-79% правильных ответов – 2б. 80 % и более - 2,4 б.	1,5	2,4
Самостоятельная работа					
Тема: Основы здорового образа жизни	Подготовка презентации	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.06.01 У.06.01 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01	Содержательность представленного материала. Корректность выполнения. Комментарии к представленному материалу	1,6	2,6
Тема: Оздоровительная физическая культура в РФ		З.01.01 У.01.01	Содержательность представленного материала.	1,6	2,6

Тема: Оздоровительная физическая культура за рубежом	Подготовка сообщений, докладов	З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.05.01 У.05.01 З.05.02 У.05.02 З.05.03 У.05.03 З.09.01 У.09.01. З.1.1.01 У.1.1.01 З.3.2.01 У. 3.2.01	Использование нескольких литературных источников и интернет – ресурсов. Своевременность выполнения работы. Способ представления информации		
Экзамен				6	20
			Всего	60	100

Экзаменационные вопросы
Раздел 1. Теория физической культуры.

1.Теория физической культуры и спорта как учебный предмет, его задачи.

2.Техника двигательного действия как система движений, обеспечивающая решение конкретной двигательной задачи.

3.Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спорт».

4.Методы наглядного воздействия в процессе физического воспитания.

5.Физическая культура как часть культуры общества, ее специфические и общие функции.

6.Условия, влияющие на результат упражнений.

7.Двигательное умение. Условия его образования. Черты двигательного умения.

8.Принципы методики физического воспитания (обще методические принципы), их назначение, пути реализации на практике.

9.Понятия «физическое развитие», «физическое образование», «физическое совершенство», «физическая подготовленность».

10.Двигательный навык. Его черты и значение. Стадии формирования двигательного навыка.

11. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом.

12.Средства и методы воспитания силовых способностей.

13.Средства и методы воспитания гибкости.

14.Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель и задачи физического воспитания.

15.Характеристика гибкости как физического качества.

16.Специфические методы, используемые преимущественно при воспитании физических способностей.

17.Соревновательный метод. Его основные черты и педагогическое значение.

18.Нагрузка как основное свойство физических упражнений.

19.Сущность и значение координационных способностей. Формы (виды) их проявления.

20.Специфические методы, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности.

21.Средства и методы воспитания координационных способностей.

22.Общая (типовая) структура процесса обучения двигательным действиям.

23.Виды силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.

24.Игровой метод, его отличительные черты, педагогическая значимость.

25.Понятие о скоростных способностях. Элементарные и комплексные формы их проявления. Способы оценки уровня их развития.

26.Классификация физических упражнений.

27.Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания, их взаимосвязь с физическими упражнениями.

28.Средства и методы воспитания скоростных способностей.

29.Сущность выносливости, ее определение, разновидности.

30.Методы строго регламентированного упражнения, их педагогическая значимость.

31.Средства и методы воспитания общей (аэробной) выносливости.

32.Методы словесного воздействия в процессе физического воспитания.

33.Основные формы использования физической культуры в различных сферах деятельности людей.

34.Понятия «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическое упражнение», «двигательная деятельность».

35.Разделы и стороны подготовки спортсмена.

36.Средства спортивной тренировки: соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные упражнения.

37.Принципы спортивной тренировки.

38.Построение спортивной тренировки в микроциклах. Типы микроциклов.

39.Средние тренировочные циклы, их построение. Типы мезоциклов.

40.Сущность и значение спорта, типы спорта.

41.Понятия «спортивная тренировка», «подготовка спортсмена», задачи спортивной тренировки.

42.Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.

43.Понятие о системе физического воспитания в РФ. Цель и задачи системы физического воспитания.

44.Спортивный отбор и спортивная ориентация.

45.Построение спортивной тренировки в макроцикле.

46.Основы построения оздоровительной тренировки.

47.Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры.

48.Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.

Раздел 2. История физической культуры и спорта

I.Всеобщая история физической культуры и спорта.

Древний мир.

1. Особенности развития физической культуры и спорта в первобытном обществе. Зарождение элементов спорта.
2. Физические упражнения и игры в рабовладельческих государствах Древнего Востока (Индия, Китай, Египет, Месопотамия и др.).
3. Системы физического воспитания в Древней Греции: Спартанская и Афинская. Древнегреческая гимнастика.
4. Олимпийские игры Древней Греции: происхождение, содержание, причины упадка и гибели.
5. Физическое воспитание и система военно-физической подготовки легионеров в Древнем Риме.

Средние века

6. Военно-физическое воспитание феодалов Западной Европы в средние века.
7. Физические упражнения и игры крестьян и горожан средневековой Европы.
8. Ян Амос Коменский о физическом воспитании детей школьного возраста.

Новое время.

9. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания в странах Западной Европы в начале Нового времени (Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци).
10. Возникновение и развитие национальных систем физического воспитания в западноевропейских странах в первый период Нового времени.
11. Немецкая гимнастика (Г.А. Фит, И. Гутс-Мутс, Ф. Ян, А. Шписс).
12. Шведская система гимнастики (Пер и Ялмар Линг).
13. Французская гимнастика (Франциско Аморос).
14. Возникновение и развитие сокольского гимнастического движения.
15. Английская спортивно-игровая система физического воспитания. Зарождение современного спорта.
16. Модернизация национальных систем физического воспитания во второй половине Нового времени.
17. Система гимнастики Жоржа Демени.
18. «Естественный метод» физического воспитания Ж. Эбера.
19. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в конце Х1Х века. Создание спортивных клубов, национальных и международных спортивных объединений.

Новейшее время

II. *История физической культуры и спорта в России.*

20.Особенности развития физической культуры древних славян. Физическое воспитание в Киевской Руси. «Поучения чадам своим» Владимира Мономаха.

21.Физическая культура в русском централизованном государстве (XIY-XYIII вв.).

Российская империя

22.Физические упражнения и игры народов Российской империи и их социально-культурное значение.

23.Развитие физической культуры в эпоху Петра Великого.

24.Формирование и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

25.Физическое воспитание в гражданских и военных учебных заведениях Российской империи.

26.Система физического образования П.Ф. Лесгафта: история создания, содержание и значение.

27.Российская империя и олимпийское движение. Создание и деятельность Российского Олимпийского комитета. Всероссийские Олимпиады 1913 и 1914 годов.

28.Зарождение и развитие спортивно-гимнастического движения в российской империи. Российские спортсмены на международной арене в конце XIX - начале XX веков.

Советский Союз

29.Физическая культура и спорт в СССР в годы гражданской войны и иностранной интервенции. Деятельность Всевобуча, Наркомпроса, Наркомздрава по развитию физической культуры. Н.И. Подвойский и физической культуре и порте.

30.Формирование и развитие государственных основ управления физкультурно-спортивным движением до Великой Отечественной войны (Всевобуч, Высший СФК, Всесоюзный комитет ФК).

30.Всесоюзная Спартакиада 1928 года и её международное значение.

31.Постановление ЦК ВКП (б) от 23 сентября 1929 года и его значение.

32.Введение и развитие всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК) и их значение в формировании советской системы физического воспитания и становлении советского спорта.

33.Физическая культура и спорт в СССР накануне и в годы Великой Отечественной войны. Постановления правительства по вопросам физической культуры. Советские спортсмены на фронте и в тылу.

34.Спортивно-массовая и физкультурная работа в СССР в период 1946 -1958 гг.

35.Учреждение Союза спортивных обществ и организаций СССР и критическая оценка его деятельности в период 1959 - 1968 гг.

Российская Федерация

36.Российские спортсмены на международной арене (на примере вида спорта, по которому специализируется студент): анализ выступлений на чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх.

Контрольная работа №1
для студентов 2 курса (III семестр)

Тема: Основы воспитания физических способностей

Вариант №1

1.Определение «координационные способности».
2.Средства воспитания силовых способностей.
3.Тесты для оценки уровня развития выносливости.
4.Правила использования упражнений на растягивание.
5.Методика воспитания простой двигательной реакции.

Вариант №2

1. Определение «сила».
2.Формы проявления координационных способностей.
3.Тесты для оценки уровня развития скоростных способностей.
4.Ударный метод в воспитании скоростно-силовых способностей.
5.Ошибки, допускаемые занимающимися при использовании упражнений на растягивание.

Вариант №3

1. Определение «скоростные способности».
2. Виды гибкости.
3. Тесты для оценки уровня развития силовых способностей.
4. Методы воспитания общей выносливости.
5. Метод повторных усилий в воспитании силовых способностей. (применение непредельных отягощений).

Вариант №4

1. Определение «скоростно-силовые способности».
2. Средства воспитания аэробной выносливости.
3. Тесты для оценки уровня развития координационных способностей.
4. Типы сложной двигательной реакции.
5. Требования к упражнениям, применяемым для воспитания скоростных способностей.

Вариант №5

1. Определение «гибкость».
2. Виды двигательной реакции.
3. Тесты для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей.
4. Средства воспитания координационных способностей.
5. Метод изометрических напряжений в воспитании силовых способностей.

Вариант №6

1. Определение «выносливость».
2. Элементарные формы проявления быстроты.
3. Тесты для оценки уровня развития гибкости.
4. Средства воспитания скоростных способностей.
5. Метод максимальных усилий в воспитании силы (применение предельных и околопредельных отягощений).

Вариант №7

1. Определение «координационные способности».
2. Виды силовых способностей.
3. Простая двигательная реакция: определение, методика воспитания.
4. Методические приемы, используемые при воспитании координационных способностей.
5. Факторы, от которых зависит проявление и уровень развития гибкости.

Вариант №8

1. Определение «общая выносливость».
2. Режимы работы мышц.
3. Средства воспитания специальной выносливости (на примере вашего вида спорта).
4. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.
5. «Скоростной барьер», пути его предупреждения.

Вариант №9

1. Определение «гибкость».
2. Скоростно-силовые упражнения (примеры).
3. Тесты для оценки уровня развития координационных способностей.
4. Правила использования упражнений с отягощением для воспитания силы подростков.
5. Методика воспитания реакции на движущийся объект.

Вариант №10

1. Определение «специальная выносливость».
2. Значение координационных способностей в процессе физического воспитания.
3. Тесты для оценки уровня развития гибкости.
4. Правила использования упражнений с отягощением для воспитания силовых способностей девушек и женщин.
5. Правила и условия применения прыжка в глубину.

Вариант №11

1. Определение «сила».
2. Виды выносливости.
3. Средства воспитания скоростно-силовых способностей.
4. Реакция выбора, ее сущность; виды спорта, где она имеет значение.
5 Особенности воспитания специальной выносливости в циклических упражнениях большой и умеренной мощности.

Вариант №12

1. Определение «скоростно-силовые способности».
2. Режимы работы мышц.
3. Средства воспитания силовых способностей с внешним сопротивлением.
4. Требования к упражнениям, применяемым для воспитания координационных способностей.
5.Ошибки в методике воспитания силовых способностей.

Контрольная работа №2
для студентов 2 курса (IV семестр)
Тема: Спорт и спортивная тренировка

Вариант №1

1. Определение «спорт».
2. Особенности построения тренировки юных спортсменов.
3. Что предполагает принцип направленности к максимуму достижений?
4. Внешние признаки утомления.

Вариант №2

1. Определение «спортивная тренировка».
2. Методы спортивной тренировки.
3. Что предполагает принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена?
4. Причины травматизма в процессе тренировочных занятий.

Вариант №3

1. Определение «спортивная форма».
2. Средства спортивной тренировки.
3. Что предполагает принцип непрерывности тренировочного процесса?
4. Волевые качества спортсмена, условия и методические приемы их воспитания.

Вариант №4

1. Разделы подготовки спортсмена.
2. Показатели спортивной формы.
3. Что предполагает принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.
4. Приемы саморегуляции состояния спортсмена перед соревнованиями.

Вариант №5

1. Фазы развития спортивной формы.
2. Типы мезоциклов.
3. Что предполагает принцип волнообразности динамики нагрузок.
4. Что должен знать спортсмен, чтобы составить тактический план выс- тупления в соревнованиях?

Вариант №6

1. Функции спорта в обществе.
2. Типы микроциклов.
3. Что предполагает принцип цикличности тренировочного процесса?
4. Причины ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике двигательных действий

Вариант №7

1. Что такое микроцикл?
2. Характерные черты спортивной тренировки.
3. Педагогические критерии спортивного отбора.
4. Самоконтроль в процессе занятий спортом, дневник самоконтроля.

Вариант №8

1. Что такое мезоцикл?
2. Функции спорта в обществе.
3. Медико – биологические критерии спортивного отбора.
4. Паспортный и биологический возраст юных спортсменов, его учет в тренировочном процессе.

Вариант №9

1. Что такое макроцикл?

2. Задачи спортивной тренировки в области психологической подготовки.
3. Какие упражнения относят к группе специально – подготовительных?
4. Схематически нарисуйте структуру спортивной тренировки.

Вариант №10

1. Критерии спортивного отбора.
2. Задачи спортивной тренировки в области тактической подготовки.
3. Покажите связь периодизации тренировочного процесса с фазами спортивной формы.
4. Разновидности отдыха, его роль в обеспечении восстановления. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в рамках отдельного занятия.

Вариант №11

1. Этапы подготовки юных спортсменов.
2. Задачи спортивной тренировки в области технической подготовки.
3. Задачи и направленность учебно – тренировочных занятий в переходном периоде.
4. Приемы регулирования нагрузки в процессе тренировочного занятия.

Вариант №12

1.Этапы спортивного отбора юных спортсменов.
2. Задачи спортивной тренировки в области физической подготовки.
3.Постройте подготовительный период из известных вам мезоциклов.
4.Структура тренировочного занятия. Его отличия от урока физической культуры.

Темы контрольных работ для студентов 1-го курса заочной формы обучения

Вариант №1

1.Развитие физической культуры и спорта в Древнем мире.

2.Задачи и принципы физического воспитания.

Вариант №2

1.Физическая культура в средние века.

2.Задачи и принципы спортивной тренировки.

Вариант №3

1.Физическая культура и спорт в новое время.

2.Оздоровительная тренировка.

Вариант №4

1.Физическая культура и спорт в новое время.

2.Формирование здорового образа жизни.

Вариант №5

1.Физическая культура и спорт в новейшее время.

2.Средства физического воспитания

Вариант №6

1.Физическая культура и спорт в новое время.

2.Специфические методы физического воспитания

Вариант №7

1.Развитие физической культуры в СССР.

2.Теоретические основы развития координационных способностей.

Вариант №8

1.Развитие физической культуры в СССР.

2.Теоретические основы развития силовых способностей.

Вариант №9

1.Развитие физической культуры и спорта в СССР.

2.Теоретические основы развития скоростных способностей.

Вариант №10

1.Физическая культура и спорт в новейшее время.

2.Теоретические основы развития гибкости.

Вариант №11

1.Физическая культура и спорт в новейшее время.

2.Теоретические основы развития выносливости.

Вариант №12

1.Физическая культура и спорт в новое время.

2.Основы построения процесса спортивной подготовки.

Вариант №13

1.Развитие физической культуры и спорта в СССР.

2.Спортивный отбор.

Вариант №14

1.Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2.Соревновательная деятельность в спорте.

Вариант №15

1.Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2.Нагрузка как основное свойство физических упражнений.

Темы практических занятий

1.Определение и формулирование задач физического воспитания.

2.Описание модели техники двигательного действия. Фазовый анализ техники.

3.Составление тренировочных заданий, исходя из определенных задач физического воспитания, выбранных средств и методов.

4.Разработка программы обучения двигательному действию.

5.Разработка фрагмента урока по развитию какого - либо физического качества.

6.Разработка фрагментов конспектов учебно-тренировочного урока с использованием соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений и различных методов спортивной тренировки.

7.Составление и оформление планов тренировочного процесса по циклам.

8.Анализ и решение ситуационных задач по проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов.

9.Составление анкеты для выявления отношения занимающихся к проблемам здорового образа жизни.

10.Разработка таблицы оценки результатов тестирования.

Темы рефератов по разделу «История физической культуры и спорта»

1.Гимнастика и агонистика в культуре Древней Греции.

2.Физическое воспитание девушек в Древней Греции, его особенности.

3.Древнегреческие и современные Олимпийские игры: преемственность традиций.

4.Олимпийские игры Древней Греции, их социально-политическое значение.

5.Пифийские, Истмийские, Немейские и др. соревнования Древней Греции, их значение.

6.Состязательные игры на территории Древнего Рима.

7.Общая характеристика развития физической культуры в одной из стран Древнего Востока (Выборочно: Месопотамия, Ассирия, Вавилон, Персия, Египет, Индия, Китай, Япония). *Раскрывая тему, следует выявить связь физической культуры и спорта с военной практикой, с современностью.*

8.История скаутского движения в мире и в России.

9.Сокольское спортивное движение: история и современное состояние.

10.Развитие международного студенческого спортивного движения.

11.Развитие спорта в крупнейших странах мира до I мировой войны (страны выбираются студентом).

12.Развитие региональных спортивных игр, их роль в развитии международного спортивного и олимпийского движения.

13.Особенность развития спортивного движения в зарубежных странах между I и II мировыми войнами (выбрать страну: Германия, Италия, Япония, Великобритания, Скандинавские страны и др.).

14.Российские спортсмены в международном спортивном движении до 1900 г.

15.Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта, его роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании (анатомия, биология, педагогика).

16.Кружок В.Ф.Краевского, его роль в развитии отечественной школы спорта.

17.Развитие спорта и спортивных соревнований по видам спорта (фехтование, плавание, стрельба, борьба и др.).

18.История создания Всесоюзного комплекса ГТО.

19.Всесоюзная Спартакиада 1928 г, её значение для развития физической культуры в СССР.

20.Формирования советской школы спорта (на примере одного из видов спорта).

21.Спортсмены СССР в рабочем спортивном движении до 1941г.

22.Советская физическая культура в годы Отечественной войны 1941-1945 гг.

23.Восстановление советского физкультурного движения в период 1945–1951 гг.

24.Выход советских спортсменов на международную арену в 1945-1951 гг.

25.Особенности развития детско-юношеского спорта в России (1991-2013 гг.).

26.Российские спортсмены в Паралимпийских играх на современном этапе.

27.Развитие массовой физической культуры в России (1991-2013) – исторический аспект.

28.Пьер де Кубертен и возрождение олимпизма. «Ода спорту», её значение.

29.А.Д. Бутовский - выдающийся деятель физического воспитания и олимпийского движения.

30.Сочи – город XXII Олимпийских зимних игр 2014 года (особенности подготовки).

31.Региональные международные соревнования (Игры Британского содружества, Азиатские Игры, Дальневосточные Игры и др.)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 1.1 Краткая история становления и развития систем физического воспитания.	1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. 2.Физическая культура в средние века. 3.Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени. 4.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в. 5.Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX в - начале XX в. 6.Становление и развитие советской системы физического воспитания. 7.Физическая культура и спорт в РФ.	Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы	1
Тема 1.2 Система физического воспитания в Российской Федерации.	1.Общие представления о системе физического воспитания. 2.Структура отечественной системы физического воспитания. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания. 3.Направленное формирование личности, механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 4.Деятельность педагога по физической культуре и спорту. 5. Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.	Изучение профессиограммы «учитель», «тренер». Подготовка докладов на тему « Состояние и проблемы системы физического воспитания в РФ», «Физическое воспитание в зарубежных странах».	1
Тема 1.3 Основы теории обучения двигательным действиям	1.Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков. 2.Основные положения теории Н.А. Бернштейна. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Их основные черты. Основные закономерности формирования двигательного навыка.	Конспектирование учебного материала Сочинение на тему «Мои двигательные умения и навыки». Подготовка к тестированию.	1

	3.Структура процесса обучения двигательному действию. Характеристика этапов обучения двигательному действию. 4.Современные образовательные технологии в физическом воспитании.		
Тема 2.1 Международное спортивное движение.	1.Основные гипотезы относительно возникновения спорта. 2.Международное спортивное движение по отдельным видам спорта. 3.Международное олимпийское движение. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. 4.Международное рабочее спортивное движение. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры	Составление таблиц: «Олимпийские игры в Древней Греции», «Олимпийские игры XX- XXI веков» Подготовка реферата или презентации по предложенной тематике. Подготовка текста лекции или беседы для школьников о жизни и деятельности П. де Кубертена.	1
Тема 2.2 Построение спортивной тренировки.	1.Особенности построения отдельных тренировочных занятий и микроциклов. Типы микроциклов. 2. Построение мезоциклов, типы мезоциклов. 3.Построение спортивной тренировки в макроцикле.	Анализ дневника спортивной тренировки. Составление отчета о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.	1
Тема 2.3 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	1.Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация». 2.Задачи и этапы спортивного отбора. 3.Методы исследования и критерии спортивного отбора.	Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы, составление вопросников по изучаемой теме.	1
Тема 3.1. Основы здорового образа жизни.	1.Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. 2.Понятие «здоровый образ жизни». Факторы ЗОЖ. Принципы здорового образа жизни. Социально-психологические закономерности формирования ЗОЖ, психолого-педагогические условия и факторы, формирующие его. Формирование ЗОЖ средствами физической культуры. 3.Популярные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.	Подготовка презентации для урока ФК в школе по теме «Основы здорового образа жизни». Разработка памятки, рекомендаций по формированию ЗОЖ для школьников разного возраста. Эссе: «Здоровый образ жизни как ведущий фактор формирования здоровья».	1
Тема 3.2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	1.Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. 2.Задачи, средства и принципы оздоровительной тренировки. 3. Формы оздоровительной физической культуры. 4. Физкультурно-оздоровительные технологии.	Подготовка доклада или реферата на тему «Оздоровительная физическая культура в РФ и за рубежом». Заполнение таблицы: «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма».	1
Всего			8

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Средства и методы физического воспитания	Мастер классы со спортсменами	Профессиональная мотивация Воспитание культуры ЗОЖ
Основы воспитания физических качеств	Дискуссия, дебаты	Профессиональная мотивация
Современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	Круглый стол Анализ конкретных ситуаций	Профессиональная мотивация Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Основы теории соревновательной деятельности.	Кейс технологии	Профессионально – трудовое направление
Разделы и стороны подготовки спортсмена.	Творческие задания, тестирования	Профессиональная мотивация
Основы здорового образа жизни.	Кейс – задание	Воспитание культуры ЗОЖ
Общая характеристика оздоровительной физической культуры	Проведение физкультурно – спортивных мероприятий	Профессиональная мотивация Воспитание культуры ЗОЖ