

1

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

Организация-разработчик:

БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик: Коняхина И.А., преподаватель высшей категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	29
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	32

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к профессиональному циклу.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

- историю международного спортивного движения;
- современные концепции физического воспитания;
- средства формирования физической культуры человека;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;
- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях до вузовского профессионального образования;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями;
- сущность и функции спорта;
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- основы оздоровительной тренировки;
- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.

Выполнение указанных универсальных видов деятельности будет способствовать формированию следующих общих компетенций (в соответствии с ФГОС по специальности):

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.

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 414 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 276 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 138 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>414</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>276</b>
в том числе:	
практические работы	<b>49</b>
курсовой проект	<b>15</b>
теоретическое обучение	<b>212</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>138</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практических работ, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоенности
1	2	3	4
<b>Второй курс</b>			
<b>Раздел 1. История возникновения и развития зарубежных систем физического воспитания</b>			
Введение в предмет	История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности. Теории возникновения физической культуры	2	
1.1 Физическая культура и спорт в Древнем мире. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе. Особенности развития физической культуры в государствах древнего Востока. Физическое воспитание в Древней Греции. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме	6	2
	<b>Практическая работа № 1.</b> На тему: Физическая культура и спорт в Древнем мире Задание №1. Провести анализ систем физического воспитания при рабовладельческом строе. Задание №2. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции. Задание №3. Провести сравнительный анализ Афинской и Спартанской систем физического воспитания	2	
1.2 Физическая культура в средние века	Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры и спорта. Система военно-физической подготовки рыцарей. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства). Физическая культура эпохи Возрождения. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).	6	2



	<p><b>Практическая работа № 2.</b> На тему: Развитие физической культуры в средние века»</p> <p>Задание: Заполнить таблицу: «Развитие физической культуры в средние века»</p>	2	
Тема 1.3. Физическая культура и спорт в первый период Нового времени	<p>Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени. Особенности европейских национальных систем физического воспитания:</p> <p>А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян).  Б. Шведская гимнастика (Пер и Ялмар Линг).  В. Сокольская система физического воспитания.  Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.</p> <p>Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).  Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII –XIX вв. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта</p>	6	2
	<p><b>Практическая работа № 3.</b> На тему: Национальные системы физического воспитания в первый период Нового времени.</p> <p>Задание: Провести анализ систем немецкую, чешскую, сокольскую, шведскую и французскую системы физического воспитания</p>	2	
1.4 Физическая культура и спорт во второй период Нового времени (1871- 1917) в зарубежных странах	<p>Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта. Развитие педагогических идей и идейно-теоретических основ физического воспитания. Национальные системы физического воспитания. Создание и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем. Возникновение и развитие рабочего спорта. Формы организации физической культуры в предпринимательских спортивных клубах, скаутских отрядах, союза Христианской молодежи и других молодежных организациях накануне и в годы первой мировой войны. Любительский и профессиональный спорт</p>	5	2

1.5 Физическая культура в Новейшее время	Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после. Второй мировой войны. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в странах Западной Европы в период с начала XX в. до настоящего времени	4	2
	<b>Практическая работа № 4.</b> На тему: Основные системы физического воспитания Нового времени Задание. Составить таблицу основных систем физического воспитания в Новое время	2	
1.6 Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока.	Восточные системы физической культуры как часть общей культуры. Философская и морально-этическая основа физической культуры стран Востока. Истоки и направления развития физической культуры в странах древнего Востока. Исторические причины возникновения и развития ушу в Китае. Система йоги, искусство тхэквондо. Развитие и распространение восточных единоборств в мире и в нашей стране	6	2
	<b>Практическая работа № 5.</b> На тему: Развитие восточных единоборств Составить таблицу основных этапов развития восточных единоборств	1	
<b>Контрольная работа по темам раздела 1: история возникновения и развития зарубежных систем физического воспитания</b>		1	
<b>Раздел 2. История возникновения и развития отечественных систем физического воспитания.</b>			
2.1 Физическая культура народов России до XVIII в.	Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России и входивших в состав Российской империи Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма	3	2
2.3 Физическая культура в России с XVIII в и первой половине XIX века	Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта. Введение физического воспитания в учебные заведения. Военно-физическая подготовка в русской армии. Физическое	3	2

	воспитание и спорт в быту народов нашей страны Физическое воспитание в быту дворянства. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания.		
2.4 Физическая культура в России со второй половине XIX в и начала XX	Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования. Физическое воспитание в учебных заведениях. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады	5	2
	<b>Практическая работа №6.</b> На тему: Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века. Задание. Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века»	1	
	<b>Практическая работа № 7.</b> На тему: Всесоюзная Спартакиада 1928 г. Задание. Составить таблицу основных показателей Всесоюзной Спартакиады 1928 г	1	
2.5 Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР	Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах. Спортивно-массовая работа с населением. Введение комплекса «Готов к труду и обороне СССР»	2	2
	<b>Практическая работа №8.</b> На тему: Спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и причины утраты его. Задание. Выполнить анализ недостатков в работе по комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО), причин утраты его популярности среди народа	2	
2.6 Физическая культура в годы Великой Отечественной войны.	Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны. Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины. Физкультурная работа в тылу страны. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии	2	2
2.7 Физическая культура и спорт в СССР в период 1945-1991 гг.	I и II Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы. Международные спортивные связи в послевоенный период. Признание авторитета СССР	4	2

	как «ведущей спортивной державы». Подготовка и проведение Олимпийских игр 1980 г. в г. Москве		
	<b>Практическая работа №9.</b> На тему: Выступление советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх и других соревнованиях 1960 – 1990 гг Задание. Выполнить анализ выступлений советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх и других соревнованиях 1960 – 1990 гг	2	
2.8 Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР	Распад СССР и ликвидация всесоюзных и организации Российских структур управления физкультурным движением; Самостоятельное выступление спортсменов России на олимпийских играх. Первое самостоятельное выступление спортсменов России на XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (1994 г.) и на III Играх доброй воли в Санкт-Петербурге (1994 г.) Олимпийский комитет России. Задачи, содержание работы. Проблемы. Подготовка физкультурно-спортивных кадров и совершенствование законодательной и нормативной базы в современных условиях. Развитие олимпийских и неолимпийских видов спорта, признание спорта инвалидов как составной части физкультурно-спортивного движения. Проблемы детско-юношеского спорта. Спортивная наука в России. Состояние, проблемы, перспективы. Подготовка и проведение Олимпийских игр в Сочи	7	2
	<b>Практическая работа № 10.</b> На тему: Трудности и перспективы российского спорта Задание. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати	1	
	<b>Практическая работа № 11.</b> На тему: Развитие олимпийских, параолимпийских и неолимпийских видов спорта Задание 1: Составить таблицу олимпийских и неолимпийских видов спорта. Задание 2: Составить таблицу параолимпийские чемпионы России	1	

<b>Контрольная работа по темам раздела 2: история возникновения и развития отечественных систем физического воспитания</b>		2	
<b>Раздел 3. Международное спортивное движение</b>			
3.1 Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения.	Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта. Мировые, национальные, региональные спортивные объединения. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности. Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.). Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы Вологодской области	8	
	<b>Практическая работа № 12.</b> На тему: Олимпийские Игры XX века (зимние и летние) Задание 1: Составить таблицу достижений советских спортсменов на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских Играх: Задание 2: Составить таблицу Олимпийские Игры XX века (зимние и летние)	2	
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Самостоятельная работа при изучении 1,2,3 разделов: Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, Интернет-ресурсов, оформление практических работ, отчётов, анализов, докладов.	4 0	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Физическое воспитание в родовом обществе. 2. Физическая культура в Древней Греции. 3. Физическое воспитание в рыцарских заведениях западной Европы 4. Немецкая система физического воспитания. Чешская (сокольская)		

	<p>система физического воспитания. Шведская система физического воспитания. Французская система физического воспитания.</p> <p>5. Физическая культура в России и в Советском союзе. Деятельность ДСО «Буревестника». Комплекс ГТО в СССР И в России.</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: жизнь и деятельность П. де Кубертена.</p> <p>8. Олимпийские игры современности. Россия олимпийская (участие российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.). Доклады о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).</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> <p>11. Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов К.Д. Ушинский о физическом воспитании.</p> <p>12. Вклад Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова в создание научно-теоретических основ русской национальной системы физического воспитания.</p> <p>13. А. Д. Бутовский – первый представитель России в составе МОК. Его вклад в развитие олимпизма в стране.</p> <p>14. Система физического образования П.Ф. Лесгафта</p>		
<b>Раздел 4. Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта</b>			
Тема 4.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта	Понятийный аппарат теории ФК: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, физические упражнения, спорт, физическая подготовка и другие	2	2
	<b>Практическая работа №13.</b> На тему: Понятийный аппарат теории ФК Задание. Выполнить сравнительный анализ исходных понятий теории	2	

	физической культуры		
Тема 4.2. Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки	Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки	2	2
Тема 4.3. Средства физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений. Кинематические и динамические характеристики двигательных действий	4	2
Тема 4.4. Методы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесные методы. Наглядные методы	2	2
	<b>Практическая работа №14.</b> На тему: Методы физического воспитания и спортивной тренировки Задание 1: Распределите и запишите по столбцам таблицы упражнения, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС. Задание 2: Распределите и запишите по столбцам таблицы краткое содержание и особенности методов физического воспитания и спортивной тренировки	1	
Тема 4.5. Основы теории обучения двигательным действиям	Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углублённого разучивания двигательного действия. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия	4	
	<b>Практическая работа №15.</b> На тему: Формирование двигательного действия трёх этапах обучения Задание 1: Выберите одно конкретное упражнение (или технический приём) из ИВС и, используя предложенную таблицу, разработайте обучение и совершенствование этого упражнения на трёх этапах	2	
<b>Контрольная работа по темам раздела 4: общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта</b>		1	
Самостоятельная работа			

	Самостоятельная работа при изучении 4 раздела. Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, Интернет-ресурсов, оформление практических работ, отчётов, анализов, докладов.	12	
	<p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия ТиМФВиС: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, спорт, спортивные соревнования, спортивная тренировка спортивный результат.</li> <li>2. Цель физического воспитания, специфические задачи, общепедагогические задачи; цель и задачи спортивной подготовки; основные принципы физического воспитания и спортивной подготовки.</li> <li>3. Средства физического воспитания, средства спортивной тренировки, Средства оздоровительной тренировки.</li> <li>4. Техника физических упражнений.</li> <li>5. Кинематические и динамические характеристики движений.</li> <li>6. Методы физического воспитания и спортивной тренировки.</li> <li>7. Формы физического воспитания спортивной и оздоровительной тренировки.</li> <li>8. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям</li> <li>9. Этап начального разучивания двигательного действия.</li> <li>10. Этап углублённого разучивания двигательного действия.</li> <li>11. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия</li> </ol>		
<b>Раздел 5. Теоретические основы воспитания физических качеств</b>			
Тема 5.1. 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	3	2



	<b>Практическая работа №16.</b> На тему: Развитие силы в избранном виде спорта. Задание 1: Определите основные типы силовых способностей, которые в основном проявляются в соревновательной деятельности в ИВС и охарактеризуйте средства и методику их развития. Задание 2: Определите и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития способностей	2	
Тема 5.2. 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	3	2
	<b>Практическая работа № 17.</b> На тему: Развитие скорости в избранном виде спорта. Задание 1: Определите основные типы скоростных способностей, которые в основном проявляются в соревновательной деятельности в ИВС и охарактеризуйте средства и методику их развития. Задание 2: Приведите примеры проявления элементарных и комплексных форм скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС Задание 3: Определите и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития скоростных способностей	2	
Тема 5.3. 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	3	2
	<b>Практическая работа № 18.</b> На тему: Развитие выносливости в избранном виде спорта. Задание: Определите, охарактеризуйте и составите таблицу развития общей выносливости и специальной выносливости: основные средства, методы, механизмы, оценка уровня	2	
Тема 5.4. Воспитание гибкости	Характеристика гибкости. Активная и пассивная гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Оценка уровня развития гибкости. Структура координационных способностей. Средства развития и	3	2

	методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей		
Тема 5.5. Воспитание координационных способностей	Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей	3	2
	<b>Практическая работа № 19.</b> На тему: Развитие гибкости и воспитание координационных способностей. Задание 1: Определите и охарактеризуйте методику развития гибкости в ИВС: «динамические активные упражнения», «динамические пассивные упражнения», «статические Задание 2: Заполните таблицу: «Методические приёмы воспитания координационных способностей	2	
<b>Контрольная работа по темам раздела 5: теоретические основы воспитания физических качеств</b>		1	
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Самостоятельная работа при изучении 5 раздела. Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы. Подготовка практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, Интернет-ресурсов, оформление, практических, отчётов, докладов	14	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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		

	<p>развития скоростных способностей.</p> <p>6. Понятие «выносливость». Общая и специальная выносливость</p> <p>7. Средства и методы воспитания общей выносливости и специальной выносливости.</p> <p>8. Классификация тренировочных нагрузок по их интенсивности. Оценка уровня развития выносливости.</p> <p>9. Характеристика гибкости. Средства и методы развития гибкости</p> <p>10. Оценка уровня развития гибкости.</p> <p>11. Структура координационных способностей. Средства развития координационных способностей и методические приёмы их совершенствования.</p> <p>12. Оценка уровня развития координационных способностей</p>		
<b>Третий курс</b>			
<b>Раздел 6. Физическая культура в различные периоды жизни человека</b>			
Глава 6.1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	Возрастные особенности, значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Формы проведения занятий.	4	2
Глава 6.2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста	4	2
Глава 6.3. Физическая культура в высших образовательных учреждениях	Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Особенности методики и формы занятий физическими упражнениями студентов	4	2
Глава 6.4. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста	Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня	4	2
Глава 6.5. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста	Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями	4	2

	<b>Практическая работа № 20.</b> На тему: Физическая культура в различные периоды жизни человека Задание: Проведите анализ и заполните таблицу физическая культура в различные периоды жизни человека	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	Самостоятельная работа при изучении 6 раздела. Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы. Подготовка практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, Интернет-ресурсов, оформление, практических, отчётов, докладов	12	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. 1. Разносторонняя физическая подготовка на уровне возрастных нормативов. 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, трудового дня. 3. Урок физической культуры – как основная форма занятий в школе. 4. Формы проведения занятий с детьми дошкольного возраста. 5. Задачи физического воспитания людей молодого и зрелого возраста. 6. Задачи физического воспитания людей пожилого возраста		
<b>Контрольная работа по темам раздела 6: физическая культура в различные периоды жизни человека</b>		1	
<b>Раздел 7.</b>			
<b>Направленное развитие личности в процессе физического воспитания и занятий спортом</b>			
Тема 7.1. Урочные и неурочные формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	Урочные формы занятий в физическом воспитании и спорте. Неурочные формы. План-конспект урока физического воспитания и спортивной тренировки	3	2
Тема 7.2. Мотивы занятий физической культурой и спортом, механизмы и средства воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Мотивация спортивной 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 и спорту	4	2

	<b>Практическая работа № 21.</b> На тему: Планирование тренировочных занятий. Задание: 1. Составьте подробный план-конспект занятия по избранному виду спорта для группы начальной подготовки. Задание 2: Охарактеризуйте мотивы занятий ФКиС и методы воспитательной деятельности педагога в сфере ФКиС	2	
Тема 7.3. Основы здорового образа жизни и способы его формирования и развития	Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие «здоровый образ жизни». Элементы ЗОЖ. Вредные привычки	3	2
Тема 7.4. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями. Реабилитационные социально-педагогические технологии	4	2
	<b>Практическая работа № 22.</b> На тему: Физического воспитания с детьми с ослабленным здоровьем. Задание 1: Перечислите основные элементы здорового образа жизни и опишите способы формирования ЗОЖ. Задание 2: Опишите особенности ФВ детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями	2	
<b>Контрольная работа по темам раздела 7: направленное развитие личности в процессе физического воспитания и занятий спортом</b>		1	
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Самостоятельная работа при изучении 7 раздела. Систематическая проработка конспектов занятий подготовка к практическим работам, оформление практических, докладов, отчётов с использованием методических рекомендаций	14	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 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 (тренера) как воспитателя 7. Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни" (ЗОЖ), Элементы ЗОЖ 8. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем 9. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями 10. Физическое воспитание детей с девиантным поведением		
<b>Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте</b>			
Тема 8.1. Планирование в физическом воспитании и спорте	Временные масштабы планирования. Методическая последовательность планирования. Учебный план. Учебная программа. Перспективное планирование. Годовой план-график учебного процесса. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование	4	2
	<b>Практическая работа №23.</b> На тему: Планирование в физическом воспитании и спорте. Задание 1: Заполните таблицу «Документы планирования и их характеристики». Задание 2: Заполните таблицу «План-график годичного цикла подготовки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов»	2	
Тема 8.2. Контроль в физическом воспитании и спорте	Педагогический контроль и самоконтроль. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте	4	2
	<b>Практическая работа № 24.</b> На тему: Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте. Задание 1: Заполните таблицу «Педагогический контроль в процессе физического воспитания и спортивной тренировки». Задание 2: Заполните таблицу «Личный самоконтроль в течение суток»	2	

<b>Самостоятельная работа</b>			
	Самостоятельная работа при изучении 8 раздела. Систематическая проработка конспектов занятий подготовка к практическим работам, оформление практических, докладов, отчётов с использованием методических рекомендаций преподавателя, Интернет-ресурсов, учебно-методической литературы	12	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. 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 и спорте		
<b>Контрольная работа по темам раздела 8: планирование и контроль в физическом воспитании и спорте</b>		1	
<b>Раздел 9. Общая характеристика спорта</b>			
Тема 9.1. Основные понятия спорта. Классификация видов спорта	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, спортивные достижения, спортивная квалификация	4	2

Тема 9.2. Функции спорта. Направления развития спорта	Эталонная функция спорта. Эвристически-прогностическая функция. Эмоционально-зрелищная функция. Эстетическая функция. Коммуникативная функция. Экономическая функция. Основные направления в развитии современного спорта. Физкультурно-спортивные организации в России	4	2
Тема 9.3. Характеристика системы подготовки спортсмена	Система подготовки спортсменов: 1) общие основы подготовки спортсменов; 2) основные стороны подготовленности спортсмена; 3) построение спортивной тренировки; 4) отбор и контроль в системе подготовки спортсмена; 5) система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов в ИВС; 6) вне-тренировочные и вне-соревновательные факторы в системе подготовки спортсмена	4	2
Тема 9.4. Травматизм в спорте	Внешние причины травматизма. Внутренние причины травматизма. Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травм у спортсменов	4	2
	<b>Практическая работа № 25.</b> На тему: Травматизм в спорте Задание 1: Опишите основные внешние и внутренние причины травматизма в ИВС. Задание 2: перечислите основные направления профилактики травматизма в ИВС	1	
<b>Контрольная работа по темам раздела 9: общая характеристика спорта</b>		1	
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Самостоятельная работа при изучении 9 раздела. Систематическая проработка конспектов занятий подготовка к практическим работам, оформление практических, докладов, отчётов с использованием методических рекомендаций преподавателя, Интернет-ресурсов, учебно-методической литературы	10	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Базовые исходные понятия «спорт», «спортивные соревнования» и их производные понятия. 2. Базовые функциональные понятия «спортивная подготовка»,		



	<p>«спортивная тренировка» и их производные понятия.</p> <p>3. Базовые итоговые понятия: «спортивные результаты», «спортивные достижения», «спортивная квалификация».</p> <p>4. Основные функции спорта. Направления развития современного спорта.</p> <p>5. Характеристика системы подготовки спортсмена</p> <p>6. Внешние и внутренние причины травматизма в спорте</p> <p>7. Основные направления профилактики травм у спортсменов</p>		
<b>Раздел 10. Методические основы спортивной подготовки</b>			
Тема 10.1. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки	<p>Цель спортивной подготовки. Основные задачи, решаемые в процессе спортивной тренировки. Средства спортивной подготовки: 1) соревновательные упражнения; 2) специально-подготовительные упражнения; 3) общеподготовительные упражнения.</p> <p>Общепедагогические методы спортивной тренировки: словесные методы; наглядные методы. Практические методы: методы строго-регламентированного упражнения, аналитический и целостный подходы в методах упражнения, методы стандартно-повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки, методы переменного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки, комбинированные методы упражнения, игровой метод, соревновательный метод</p>	6	2
	<b>Практическая работа №26.</b> На тему: Практические методы спортивной тренировки. Задание 1: Провести сравнительную характеристику методов строгой регламентации. Задание 2: Рассмотреть различные комбинации методов строгой регламентации	2	
Тема 10.2. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсмена	<p>Утомление при мышечной деятельности. Явное (некомпенсированное) утомление. Скрытое (компенсированное) утомление. Восстановление после физических нагрузок. Текущее восстановление. Срочное восстановление. Отставленное восстановление. Стресс-восстановление</p>	4	2
Тема 10.3. Нагрузки, применяемые в спорте	<p>Тренировочные и соревновательные нагрузки. "Внешняя" и "внутренняя" стороны тренировочных нагрузок. Взаимосвязь нагрузок с внешней и внутренней стороны. Характер и направленность</p>	4	2

	тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочных нагрузок: характер упражнений, интенсивность выполняемых упражнений, продолжительность отдельных упражнений, продолжительность и характер интервалов отдыха, число повторений упражнений, длительность работы. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности		
	<b>Практическая работа №27.</b> На тему: Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности Задание 1: Опишите основные процессы утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС. Задание 2: Опишите особенности определения тренировочных нагрузок по их объёму и интенсивности в ИВС и какие тренировочные нагрузки применяются в 1,2,3,4 и 5 зонах интенсивности	2	
Тема 10.4. Основные принципы спортивной тренировки	Направленность к высшим достижениям. Углублённая специализация. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами	6	2
Тема 10.5. Основы построения процесса спортивной подготовки	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в больших циклах – макроциклах. Построение тренировки в годовых циклах. Построение тренировочных мезо циклов. Построение тренировочных микро-циклов	6	2
Тема 10.6. Основы спортивной ориентации и отбора	Взаимосвязь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Наследуемость основных морфофункциональных признаков, двигательных качеств и показателей функциональной подготовленности у человека. Методы обследования при отборе	4	2
	<b>Практическая работа №28.</b> На тему: Планирование и отбор в ИВС Задание 1: Разработайте годовое планирование в ИВС и заполните	2	

	таблицу «Структура годового планирования для квалифицированных спортсменов в ИВС». Задание 2: заполните таблицу «Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки в ИВС»		
<b>Контрольная работа по темам раздела 10: методические основы спортивной подготовки</b>		2	
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Самостоятельная работа при изучении 10 раздела: Систематическая проработка конспектов занятий подготовка к практическим работам, оформление практических, докладов, отчётов с использованием методических рекомендаций преподавателя, Интернет-ресурсов, учебно-методической литературы	12	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы. 1. Цели и задачи спортивной тренировки. 2. Средства спортивной тренировки. 3. Утомление при мышечной деятельности. Некомпенсированное и компенсированное утомление. 4. Восстановление после физических нагрузок. 5. "Внешняя" и "внутренняя" стороны тренировочных нагрузок. 6. Компоненты тренировочных нагрузок. 7. Основные принципы спортивной тренировки. 8. Структура многолетней подготовки. 9. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора		
<b>Раздел 11. Основы теории соревновательной деятельности</b>			
Тема 11.1. Система спортивных соревнований	Понятие о системе спортивных соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность	6	2
Тема 11.2. Виды соревнований. Способы проведения соревнований	Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсмена в ИВС	4	2
	<b>Практическая работа № 29.</b> На тему: Основное содержание нормативных документов для соревнований Задание 1: Охарактеризуйте основное содержание нормативных	2	

	документов: "Правила соревнований" и "Положение о соревнованиях". Задание 2: Охарактеризуйте контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие и главные соревнования в ИВС и опишите их специфику в системе соревнований		
Тема 11.3. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований	Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки	4	2
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Самостоятельная работа при изучении 11 раздела: Систематическая проработка конспектов занятий подготовка к практическим работам, оформление практических, докладов, отчётов с использованием методических рекомендаций преподавателя, Интернет-ресурсов, учебно-методической литературы	12	
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 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. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований		
<b>Контрольная работа по темам раздела 11: основы теории соревновательной деятельности</b>		1	
<b>Курсовое проектирование</b>		15	
<b>Итого</b>		414	
<b>Экзамен по курсу дисциплины Теория и методика физической культуры и спорта</b>			

\*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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета по «Теории и истории физической культуры».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теории и истории физической культуры».

Технические средства обучения:

- мультимедиа проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Учебник и практикум для СПО Алхасов Д.С. Год: 2017 / Гриф УМО СПО
2. История физической культуры и спорта. Голощапов Б.Р. М: Академия, 2015
3. Теория и методика физической культуры и спорта. Холодок Ж.К. – М: Академия, 2014
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. Барчуков И.С. М: КноРус, 2017.
5. Б.Р. Голощапов ИФК. М: 2008
2. А.Л. Дымов ИФК М: 2010
3. В.С. Родиченко Твой Олимпийский учебник М: 2008
4. В.В. Столбов ИФК М: 2001
5. И.В. Юхманова Сборник лекций по ИФК для студентов специальности физическая культура Брянск: 2002

6. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов М: 2010.

Дополнительные источники:

1. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. Ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003.

3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.

4. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. М: 2008

5. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург, 2004.

6. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинорбоева. - Улан-Удэ: Из-во ВСГТУ, 2007.

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.

8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001.

9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс: учебное пособие Г.И. Погадаев. - М.: Издательство "Экзамен", 2010.

10. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура" (лекционный курс). - Уфа, 2007.

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., "ФиС", 1976.

12. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>

2. [http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=11859](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859)

3. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>

4. <http://lesgaft.spb.ru/3208> <http://yandex.ru/yandsearch?l> – Лекции по истории физической культуры.

5. [http://www.0zd.ru/sport\\_i\\_turizm/istoriya\\_razvitiya\\_fizicheskoy\\_kultury\\_v\\_2.html](http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoy_kultury_v_2.html) - История физической культуры в России.

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

7. [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00098738\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00098738_0.html) - Основы спортивной тренировки

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	домашние задания, практическая работа
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	домашние задания, практическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа
оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	домашние задания, практическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
<b>знать:</b>	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	домашние задания, практическая работа, устный опрос
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	домашние задания, практическая работа, устный опрос
историю международного спортивного движения;	домашние задания, практическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа
современные концепции физического воспитания;	домашние задания, устный опрос
средства формирования физической культуры человека;	домашние задания, практическая работа
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	домашние задания, устный опрос



мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	домашние задания, устный опрос
принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания, устный опрос
дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	домашние задания, практическая работа, устный опрос
основы теории обучения двигательным действиям;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
теоретические основы развития физических качеств;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях до вузовского профессионального образования;	домашние задания, практическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями;	домашние задания, устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа
сущность и функции спорта;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа,
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	домашние задания, практическая работа
основы оздоровительной тренировки;	домашние задания
проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.	домашние задания, устный опрос