

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖЕГОРОДСКОЕ
ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ В.С. ТИШИНА»
(ГБПОУ «НОУОР ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Код и наименование специальности

49.02.01 «Физическая культура»

**Нижний Новгород
2015 г.**

Рабочая программа дисциплины ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Организация–разработчик: ГБПОУ «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С. Тишина»

Разработчик: Игнатьева Ирина Александровна

Согласовано: методическим объединением

Протокол № 3 от « 20» ноября 2015 г.

В программе дисциплины используются следующие сокращения:
ФГОС - Федеральный государственный образовательный стандарт;
СПО - среднее профессиональное образование;
ОУ - образовательное учреждение;
ОГСЭ - общий гуманитарный и социально-экономический цикл;
ОК - общая компетенция;
ПК - профессиональная компетенция.

Содержание

1.Паспорт рабочей программы дисциплины.....	9
2.Структура и содержание дисциплины.....	11
3.Условия реализации дисциплины.....	32
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	34

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОП	Код	Формулировка ПК ОК
Теория и история физической культуры и спорта	ОП. 07.	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно</p>

		<p>планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК9.Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК1.2.Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК1.3.Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК1.4.Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК1.5.Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК1.6.Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК1.8.Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население</p>
--	--	--

		<p>различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>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.</p> <p>ПК3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>ПК3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>
--	--	--

		ПК3.5.Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры
--	--	---

ОП.07. Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: П.00 Профессиональный учебный цикл, ОП.00 Общепрофессиональные дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	111
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	8
контрольные работы	-
курсовая работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	37
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОП.07. Теория и история физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 4 часа, в том числе самостоятельных работ обучающихся 2 часа.			
Тема 1.1 Физическая культура в первобытном и рабовладельческо м обществе	Содержание учебного материала			
	1	Физическая культура в Древней Греции	1	2
	2	Физическая культура в Спарте		2
	3	Физическая культура в Афинах		2
	4	Античная гимнастика		2
	5	Физическая культура в Древней Греции		2
	6	Педагогические идеи и естественно-научные вопросы физического воспитания в Древней Греции		2
	7	Физическая культура в Древнем Риме		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 1.2 Физическая культура в Средние века	Содержание учебного материала			
	1	Физическая культура в ранний период феодализма	1	2
	2	Физическая культура к началу этапа развитого феодализма в Западной Европе		2

	3	Физическая культура в период возрождения		2	
		Лабораторные работы	-		
		Практические занятия	-		
		Контрольные работы	-		
		Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.3 Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока	Содержание учебного материала				
	1	Система йоги	1	2	
	2	Система ушу		2	
	3	Боевое искусство тхэквондо		2	
	4	Приемы самозащиты и обезоруживания		2	
			Лабораторные работы	-	
			Практические занятия	-	
			Контрольные работы	-	
			Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.4 Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени	Содержание учебного материала				
	1	Немецкое гимнастическое движение	1	2	
	2	Шведское гимнастическое направление		2	
	3	Сокольская система гимнастики		2	
	4	Метод естественной гимнастики		2	
	5	Бойскаутское движение		2	
	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка		2	
			Лабораторные работы	-	
			Практические занятия	-	
			Контрольные работы	-	
			Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное изучение дополнительных систем и движений	2	2
	Раздел 2. История физической	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 5 часов, в том числе			

культуры и спорта в России	самостоятельных работ обучающихся 2 часа.			
Тема 2.1. Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.	Содержание учебного материала			
	1	Народные формы физического воспитания в дореволюционной России	1	2
	2	Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII – второй половине XIX в		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во второй половине XIX - начале XX в.	Содержание учебного материала			
	1	Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры	1	2
	2	Создание в России системы физического воспитания (образования)		2
	3	Физическое воспитание в образовательных учреждениях и общественных физкультурно-спортивных организациях		2
	4	Зарождение и развитие в России современных видов спорта		2
	5	Образование Российского олимпийского комитета		2
	6	Российские Олимпиады 1913 и 1914 годов		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	2

	Самостоятельное изучение результатов Российских Олимпиад 1913 и 1914 годов			
Тема 2.3. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала			
	1	Организационно-управленческие основы физического воспитания, различные направления ее развития в 1920 - 1930-е годы	1	2
	2	Научно-методические основы советской системы физического воспитания		2
	3	Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»- программная и нормативная основа советской системы физического воспитания		2
	4	Военно-физкультурная направленность в подготовке населения СССР в годы Великой Отечественной войны		2
	5	Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания		2
	6	Организационные формы советской системы физического воспитания		2
	7	Материально-техническое и финансовое обеспечение советской системы физического воспитания		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Тема 2.4. Становление и развитие физической культуры как учебного	Содержание учебного материала		
1		Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917-1930-е годы)		2
2		Школьные программы по		2

предмета в общеобразовательной школе		физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е) годы	1		
	3	Школьные программы по физической культуре в 1950-1980-е годы		2	
	4	Программы школьной физической культуры Российской Федерации 1990-е годы		2	
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия			-	
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся			-	
Тема 2.5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Содержание учебного материала				
	1	Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации	1	2	
	2	Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения Российской Федерации		2	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		-		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Раздел 3 Международное спортивное движение	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 5 часов, в том числе самостоятельных работ обучающихся 2 часа.				
Тема 3.1 Международное спортивное движение по отдельным видам спорта	Содержание учебного материала				
	1	Международное спортивное движение по отдельным видам спорта	1	2	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		-		
	Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		-			

	обучающихся			
Тема 3.2. Международное олимпийское движение	Содержание учебного материала			
	1	Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время	1	2
	2	Летние Олимпийские игры		2
	3	Зимние Олимпийские игры		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.3. Международное рабочее спортивное движение	Содержание учебного материала			
	1	Международное рабочее спортивное движение	1	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнить анализ современной информации (интернет ресурсы, научно-методических публикаций) о наличии противоречий в международном спортивном движении		2	2	
Тема 3.4. Международное спортивное движение студентов	Содержание учебного материала			
	1	Международное студенческое спортивное движение	1	2
	2	Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.5. Проблемы	Содержание учебного материала			
	1	Проблемы международного	1	2

международного спортивного движения	спортивного движения			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 4. ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 2 часа и лабораторные работы 1 час.			
Тема 4.1. Исходные понятия	Содержание учебного материала			
	1	Физическое воспитание и система физического воспитания	1	2
	2	Физическое воспитание и физическое развитие, физическое совершенство		2
	3	Физическое воспитание и физическая культура		2
	4	Физическое воспитание и спорт		2
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа №1: «Сравнительный анализ исходных понятий теории физической культуры»		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 4.2. Предмет теории физического воспитания	Содержание учебного материала			
	1	Значение общей теории в системе научных знаний о физическом воспитании	1	2
	2	Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 2 часа		
Тема 5.1. О возникновении и развитии системы физического воспитания	Содержание учебного материала		
	1	Историческая обусловленность систем физического воспитания	2
	2	Предпосылки становления системы физического воспитания	2
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		-
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 5.2. Основы и определяющие черты системы физического воспитания	Содержание учебного материала		
	1	Идеологические основы	2
	2	Научные основы	2
	3	Программное содержание и нормативные основы	2
	4	Организационные основы и условия функционирования	2
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		-
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
РАЗДЕЛ 6. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И НАИБОЛЕЕ ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 2 часа		
Тема 6.1. Цель и задачи	Содержание учебного материала		
	1	Цель и задачи	2
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		-

	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.2. Принципы как обобщенное выражение важнейших положений системы физического воспитания	Содержание учебного материала			
	1	Принцип всестороннего гармонического развития личности	2	
	2	Принцип связи физического воспитания с трудовой практикой	2	
	3	Принцип оздоровительной направленности физического воспитания	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
			1	
РАЗДЕЛ 7. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 4 часа, лабораторных работ 1 час, самостоятельных работ обучающихся 8 часов.			
Тема 7.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания; их содержание и форма	2	
	2	Техника физических упражнений	2	
	3	Классификация физических упражнений	2	
		Лабораторная работа	-	
		Практическая работа №2: «Биомеханическая модель техники двигательного действия»	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно изучить биомеханические характеристики техники физических упражнений	4	2
			3	
Тема 7.2.	Содержание учебного материала			

Второстепенные средства физического воспитания	1	Значение оздоровительных сил природной среды	1	2
	2	Значение гигиенических факторов		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Детализировать влияние гигиенических факторов на организм спортсмена		4	2
РАЗДЕЛ 8. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 7 часов, лабораторных работ 1 часа, самостоятельных работ обучающихся 8 часов.			
Тема 8.1. Структурные основы методов физического воспитания	Содержание учебного материала			
	1	Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания	2	2
	2	Возможность различных подходов к освоению и регламентации двигательных действий		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 8.2. Методы строго регламентированного упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Аналитический и целостный подходы в методах упражнения	4	2
	2	Методы стандартно-повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки		2
	3	Методы переменного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки		2

	4	Комбинированные методы упражнения		2
		Лабораторная работа	-	
		Практическая работа №3: «Сравнительная характеристика методов строгой регламентации»	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно рассмотреть различные комбинации методов строгой регламентации	4	2
Тема 8.3. Игровой и соревновательный метод	Содержание учебного материала			
	1	Игровой метод	1	2
	2	Соревновательный метод		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Ознакомится с подвижными играми, которые входят в школьную программу	4	2
РАЗДЕЛ 9. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ И ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ		Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 4 часа		
Тема 9.1. Методические принципы	Содержание учебного материала			
	1	Принцип сознательности и активности		2
	2	Принцип наглядности		2
	3	Принцип доступности и индивидуализации		2
	4	Принцип систематичности		2
	5	Принцип постепенного повышения требований (динамичности)	4	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа	-	

	обучающихся			
РАЗДЕЛ 10. ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ (ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ)	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 5 часов, в том числе самостоятельных работ обучающихся 2 часа			
Тема 10.1. Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала			
	1	Особенности задач и подходов, зависящих от предмета обучения	3	2
	2	Отличительные черты двигательных умений и навыков		2
	3	Представления о механизмах двигательных умений и навыков		2
	4	Перенос навыков		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно рассмотреть двигательные действия в школьной программе, которые отрицательно влияют друг на друга		2	2
	Тема 10.2. Процесс обучения	Содержание учебного материала		
1		Предпосылки и этапы в процессе обучения	2	2
2		Этап начального разучивания		2
3		Этап углубленного разучивания		2
4		Этап закрепления и дальнейшего совершенствования		2
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		-		
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		-		
РАЗДЕЛ ОСНОВЫ	11. Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 7			

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	часов, лабораторных работ 5 часов, самостоятельных работ обучающихся 4 часа			
Тема 11.1. Воспитание силы	Содержание учебного материала			
	1	Сила как физическое качество; виды силовых способностей	1	2
	2	Механизмы развития силовых способностей		2
	3	Средства развития силовых способностей		2
	4	Основы методики воспитания силовых способностей		2
	5	Способы контроля силовых способностей		2
	Лабораторная работа			
	Практическая работа №4: «Развитие силы в избранном виде спорта».		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Найти в различных источниках контрольно-измерительные устройства развития силы		4	2
Тема 11.2. Воспитание быстроты	Содержание учебного материала			
	1	Быстрота как физическое качество; виды скоростных способностей	1	2
	2	Механизмы развития скоростных способностей		2
	3	Средства развития скоростных способностей		2
	4	Основы методики воспитания скоростных способностей		2
	5	Способы контроля скоростных способностей		2
	Лабораторная работа			
	Практическая работа №:5 «Развитие скорости в избранном виде спорта».		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		-	

	обучающихся			
Тема 11.3. Воспитание ловкостных способностей	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика ловкости	1	2
	2	Механизмы развития ловкости		2
	3	Средства развития ловкости		2
	4	Основы методики воспитания ловкости		2
	5	Способы контроля ловкости		2
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа №6: «Развитие ловкостных способностей в избранном виде спорта».		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
	Тема 11.4. Воспитание выносливости	Содержание учебного материала		
1		Характеристика выносливости	2	2
2		Механизмы развития выносливости		2
3		Средства развития выносливости		2
4		Основы методики воспитания выносливости		2
5		Способы контроля выносливости		2
Лабораторная работа		-		
Практическая работа №7: «Развитие выносливости в избранном виде спорта».		1	3	
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 11.5. Воспитание гибкости		Содержание учебного материала		
	1	Характеристика гибкости		2
	2	Механизмы развития гибкости		2
	3	Средства развития гибкости		2
	4	Основы методики воспитания		2

		гибкости	2	
	5	Способы контроля гибкости		2
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа №8: «Развитие гибкости в избранном виде спорта».		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 12. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 3 часа, самостоятельных работ обучающихся 2 часа			
Тема 12.1. Спортивно- техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Задачи и содержание	1	2
	2	Основы методики технической подготовки		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно найти особенности технической подготовки в различных видах спорта		2	2
Тема 12.2. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Содержание и место тактической подготовки в системе подготовке спортсмена	2	2
	2	Пути тактической подготовки в процессе тренировки		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	

РАЗДЕЛ 13. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 2 часа, самостоятельных работ обучающихся 4 часа			
Тема 13.1. Основные воспитательные аспекты	Содержание учебного материала			
	1	Аспекты нравственного воспитания	1	2
	2	Аспекты умственного воспитания		2
	3	Аспекты эстетического воспитания		2
	4	Аспекты трудового воспитания		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучить различные методики нравственного, эстетического, умственного, трудового воспитания		4	2
Тема 13.2. Решающие факторы направленного формирования личности и самовоспитание	Содержание учебного материала			
	1	Личность преподавателя (тренера) как фактор воспитания	1	2
	2	Воспитывающая роль физкультурного коллектива		2
	3	Самовоспитание		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 14. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 6 часа			
Тема 14.1. Основы	Содержание учебного материала			
	1	Взаимосвязь формы и		2

структуры знаний		содержания занятий	1	
	2	Общие черты структуры занятий		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 14.2. Особенности урочных и неурочных форм занятий	Содержание учебного материала			
	1	Урочные формы занятий	5	2
	2	Особенности неурочных форм занятий		2
	3	Определяющие черты урока физической культуры.		
	4	Структура урока физической культуры.		
	5	Требования к организации и содержанию домашних заданий урока физической культуры.		
	6	Проблемы и противоречия урока физической культуры.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
РАЗДЕЛ 15. В «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ОСНОВЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 3 часа, самостоятельных работ обучающихся 3 часа			
Тема 15.1. Медико-биологические основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
	1	Организм. Среда. Адаптация.	2	2
	2	Возрастная физиология.		2
	3	Культура питания		2
	4	Культура здоровья и вредные пристрастия		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно изучить: адекватная биоритмам организация жизнедеятельности	3	2
Тема 15.2. Экологические основы культуры здоровья	Содержание учебного материала		
	1 Экологические основы культуры здоровья	1	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
РАЗДЕЛ 16. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ, ДВИГАТЕЛЬНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, ДЕТЕЙ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 1 час		
Тема 16.1. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн о одаренных детей.	Содержание учебного материала		
	1 Критерии ослабленных детей	1	2
	2 Средства и методика физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем		2
	3 Критерии двигательн о одаренных детей		2
	4 Средства и методика физического воспитания двигательн о одаренных детей		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

РАЗДЕЛ 17. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 3 часа			
Тема 17.1. Содержание и определяющие черты спортивной тренировки	Содержание учебного материала			
	1	Вводные представления о спортивной тренировке	1	2
	2	Основные стороны подготовки спортсменов		2
	3	Общая структура закономерностей спортивной тренировки		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 17.2. Структура тренировочного процесса.	Содержание учебного материала			
	1	Структура отдельного тренировочного занятия	1	2
	2	Микроциклы тренировки		2
	3	Мезоциклы тренировки		2
	4	Макроциклы тренировки		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 17.3. Прогнозирование и отбор в спорте	Содержание учебного материала			
	1	Прогнозирование в спорте	1	2
	2	Модельные характеристики		2
	3	Этапы спортивного отбора		2
	4	Содержание спортивного отбора		2
	5	Ориентация спортивного отбора		2
	6	Комплектование сборных команд		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	

Дифференцированный зачет	1	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)	-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	-	
Всего:	<i>111</i>	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и истории физической культуры и спортивного зала;

Оборудование учебного кабинета: рабочее место на 30 обучающихся, комплект учебно-методической литературы

Технические средства обучения: телевизор, DVD, компьютер, принтер, сканер, выход в Internet, проектор.

Оборудование спортивного зала: маты, мячи: ф\б, б\б, в\б, гантели, фишки, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник/ И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

Дополнительные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Люйк и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с. - (Сер.Бакалавриат).
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с. - (Сер.Бакалавриат).
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. - (Сер.Бакалавриат).
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Ю.М. Макаров, Н.В.

Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с. - (Сер.Бакалавриат).

Интернет – ресурсы:

1. http://revolution.allbest.ru/sport/00000729_0.html
2. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=8434
3. <http://citadel.bstu.by/metod/tren/index.html>
4. http://window.edu.ru/window/catalog?p_rid=25539
5. http://www.skitalets.ru/books/trenirovka_baykovsky/
6. <http://kref.ru/list/sport/120391/>
7. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php
8. <http://lib.com.ru/Military%20Science/18403.htm>
9. <http://www.kursach.com/fizkultura-i-sport-zdorhttp://herzenffk.my1.ru/load/30-1-0-42>
10. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>
11. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
12. <http://www.shkola - press.ru>
13. <http://www.informika.ru>
14. <http://www.geocities.com/Athens/Academy/9997>
15. <http://www.gpntb.ru>
16. <http://www.rsl.ru>
17. <http://www.tcdifor.com/nike/history.htm>
18. <http://www.tcdifor.com/nike/about.htm>
19. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Adidas/2.htm>
20. <http://buhgal.narod.ru/PEOPLE/adidas.htm>
21. <http://www.adfdas.ru/about.asp>
22. <http://www.adidas.corh>
23. http://www.sportmir.ru/brand_name/reebok/reebok_history.html
24. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/2.htm>
25. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Reebok/3.htm>
26. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/1.htm>
27. <http://www.spi.infonet.by/sport/about.htm>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а

также экспертной оценки выполнения студентами самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой, а так же выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

По итогам освоения дисциплины контроль проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Ориентироваться в истории физической культуры и спорта зарубежных, тенденциях развития физической культуры и спорта;	Текущий контроль в форме: - устного опроса.
Знать историю становления и развития зарубежных систем физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Ориентироваться в истории физической культуры и спорта России, тенденциях развития физической культуры и спорта;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать историю становления и развития отечественных систем физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Ориентироваться в международном спортивном движении по отдельным видам спорта, рабочем спортивном движении, спортивном движении студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, студенческом спортивном движении;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать историю международного олимпийского движения по отдельным видам спорта, рабочее спортивное движение, спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, студенческое спортивное движение;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Правильно использовать терминологию в области физической культуры;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - лабораторной работы
Знать понятийный аппарат теории	Текущий контроль в форме:

физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	- устного опроса - лабораторной работы
Определять предпосылки, основы и определяющие черты становления Российской системы физического воспитания	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать о возникновении и развитии систем физического воспитания, предпосылки, основы и определяющие черты становления Российской системы физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Использовать знания при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, оценивать постановку цели и задач;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать цели, задачи физического воспитания, общие и специальные принципы физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса.
Подбирать и определять рациональную последовательность средств физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать главные и второстепенные средства физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов Знать структурные основы всех методов физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Реализовывать принципы в базовых видах физкультурной деятельности, в различные возрастные периоды;	Текущий контроль в форме: - устного опроса.
Знать взаимосвязь и особенности различных сторон физического воспитания, содержание и применение принципов физического воспитания в различные возрастные периоды;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования

Находить отличия в двигательных умениях и навыках, строить процесс обучения в соответствии с учетом особенностей этапов обучения;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков, общую характеристику структуры процесса обучения, двигательный перенос умений и навыков;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Разрабатывать программы для развития силовых, скоростных, ловкостных способностей, способностей связанных с развитием выносливости и гибкости, контролировать уровень развития этих способностей;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - лабораторной работы
Знать виды, механизмы проявления и регуляции, основы методики, задачи и средства, способы контроля силовых, скоростных, ловкостных способностей, и способностей связанных с развитием выносливости и гибкости;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - лабораторной работы
Использовать разные методики технической подготовки, находить место тактической подготовки в системе спортивной тренировки Знать спортивно-техническую подготовку, основы методики технической подготовки занимающихся физической культурой и спортом; тактическую подготовку спортсменов	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Предоставлять учебно-тренировочный материал в связи с формированием личностных качеств в процессе физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать основные воспитательные аспекты, решающие факторы	Текущий контроль в форме: - устного опроса

направленного формирования личности и самовоспитания;	- тестирования
Определять место фронтальной, групповой, индивидуальной форм организации занятий;	Текущий контроль в форме: - устного опроса. - тестирования
Знать основы структуры занятий, особенности урочных и неурочных форм занятий.	Текущий контроль в форме: - устного опроса. - тестирования
Формировать «здоровый образ жизни у обучающихся» Знать основы формирования «здорового образа жизни» средствами физической культуры	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Находить правильный подход, средства и методы к обучающимся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Особенности методики физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Строить процесс спортивной подготовки, проводить соревнования, используя правила соревнований, проводить спортивный отбор в разные виды спорта;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; основы теории соревновательной деятельности; основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования Итоговый контроль в форме: дифференцированного зачета