

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Нижегородское областное училище олимпийского резерва (техникум)
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
2014**

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

Организация–разработчик: ГБОУ СПО «Нижегородское областное училище олимпийского резерва (техникум) имени В.С. Тишина»

Разработчик: Игнатъева Ирина Александровна, Черезова Любовь Николаевна

Одобрена методическим советом «29» августа 2014 г. (протокол №1)

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.....	35

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОП	Код	Формулировка ПК ОК
Теория и история физической культуры и спорта	ОП. 07.	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно</p>

		<p>планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.6. 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>ПК 1.8. 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>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий 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>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 3.3. 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</p>
--	--	---

		разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений. ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры
--	--	---

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: ОП.00.Профессиональный цикл

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)	129
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	86
в том числе:	
лабораторные работы	8
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	43
Итоговая аттестация в форме	экзамена

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 8 часов, в том числе самостоятельных работ обучающихся 2 часа.				
Тема 1.1 Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	Содержание учебного материала		2		
	1	Физическая культура в Древней Греции		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		2		
	1	Физическая культура в ранний период феодализма		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 и спорта	Содержание учебного материала			
	1	Система йоги	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	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		
Раздел 2. История физической культуры и спорта в России	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 11 часов, в том числе самостоятельных работ обучающихся 2 часа.			
Тема 2.1. Физическая культура в России с древнейших времен до	Содержание учебного материала			
	1	Народные формы физического воспитания в дореволюционной России	2	
			2	

второй половины XIX в.	2	Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII – второй половине XIX в		
		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	4	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		
	6	Российские Олимпиады 1913 и 1914 годов		2
		Лабораторные работы		-
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное изучение результатов Российских Олимпиад 1913 и 1914 годов	2	
	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		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	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 предмета в общеобразовательной школе	Содержание учебного материала		2	
1		Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917-1930-е годы)	2		
2		Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е) годы	2		
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			2
	1	Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации	1	
	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 6 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		-	
Тема 3.2. Международное Олимпийское	Содержание учебного материала			

Международно е рабочее спортивное движение	1	Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время	<i>1</i>	2	
	2	Летние Олимпийские игры		2	
	3	Зимние Олимпийские игры		2	
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		-	
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.3. Международно е студенческое спортивное движение	Содержание учебного материала				
	1	Международное студенческое спортивное движение	<i>1</i>	2	
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		-	
		Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 3.4. Международно е спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительн ой физической культуры	Содержание учебного материала				
	1	Международное студенческое спортивное движение	<i>1</i>	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 международно го спортивного движения	Содержание учебного материала				
	1	Проблемы международного спортивного движения	<i>1</i>	2	
	2	Зачет	<i>2</i>		
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		-	
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающихся:		<i>2</i>	

	Выполнить анализ современной информации (интернет ресурсы, научно-методических публикаций) о наличии противоречий в международном спортивном движении			
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	2	
	2	Физическое воспитание и физическое развитие, физическое совершенство	2	
	3	Физическое воспитание и физическая культура	2	
	4	Физическое воспитание и спорт	2	
	Лабораторные работы: 1. Сравнительный анализ исходных понятий теории физической культуры	1		
	Практические занятия	-		
	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	2	
	2	Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 5.	Раздел 1. Реализуется через			

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	теоретическое обучение объемом 2 часа			
Тема 5.1. О возникновении и развитии системы физического воспитания	Содержание учебного материала		<i>1</i>	
	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		<i>1</i>	
	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.	Содержание учебного материала			

Цель и задачи	1	Цель и задачи	<i>1</i>	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	<i>1</i>	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		-	
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	<i>3</i>	2
	2	Техника физических упражнений		2
	3	Классификация физических упражнений		2
	Лабораторные работы: Представить методическое описание техники выбранного двигательного действия		<i>1</i>	
	Практические занятия		-	
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно изучить биомеханические характеристики техники физических упражнений		<i>6</i>		

Тема 7.2. Второстепенные средства физического воспитания	Содержание учебного материала		<i>1</i>	
	1	Значение оздоровительных сил природной среды		2
	2	Значение гигиенических факторов		2
	Лабораторные работы			-
	Практические занятия			-
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся: Детализировать влияние гигиенических факторов на организм спортсмена			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		<i>2</i>	
	1	Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания		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		<i>4</i>	
	1	Аналитический и целостный подходы в методах упражнения		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		3

	Лабораторные работы: Провести сравнительную характеристику методов стандартно-повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки и методов переменного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки	1	
	Практические занятия:	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно рассмотреть различные комбинации методов строгой регламентации	4	
Тема 8.3. Игровой и соревновательный метод	Содержание учебного материала		
	1	Игровой метод	2
	2	Соревновательный метод	1
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		-
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся: Ознакомится с подвижными играми, которые входят в школьную программу		4
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
		4	

	5	Принцип постепенного повышения требований (динамичности)		2
	6	Взаимосвязь методических принципов		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	
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 11. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 12 часов, лабораторных работ 5 часов, самостоятельных работ обучающихся 4 часа			
Тема 11.1. Воспитание силы	Содержание учебного материала	<i>1</i>		
	1		Сила как физическое качество; виды силовых способностей	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
	Лабораторные работы: 1. Составить комплекс упражнений для воспитания силы		<i>1</i>	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Найти в различных источниках контрольно-измерительные устройства развития силы		2	
Тема 11.2. Воспитание быстроты	Содержание учебного материала	<i>1</i>		
	1		Быстрота как физическое качество; виды скоростных способностей	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
	Лабораторные работы: 1. Составить комплекс упражнений воспитания скоростно-силовых способностей		<i>1</i>	

	Практические занятия	-		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 11.3. Воспитание ловкостных способностей	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика ловкости	2	
			2	
	2	Механизмы развития ловкости	2	
	3	Средства развития ловкости	2	
	4	Основы методики воспитания ловкости	2	
	5	Способы контроля ловкости	2	
	Лабораторные работы: 1. Составить комплекс упражнений воспитания ловкостных способностей		1	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно рассмотреть методы борьбы с нерациональным мышечным напряжением		2	
Тема 11.4. Воспитание выносливости	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика выносливости	2	
	2	Механизмы развития выносливости	2	
	3	Средства развития выносливости	1	
	Зачет		1	
	4	Основы методики воспитания выносливости	1	2
	5	Способы контроля выносливости		2
	Лабораторные работы: Составить комплекс упражнений развития выносливости способностей		1	
	Практические занятия		-	
	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		
	5	Способы контроля гибкости		2
	Лабораторные работы: 1. Составить комплекс упражнений развития гибкости способностей		1	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 12. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОГО О 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	
	1	Задачи и содержание		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	
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. НАПРАВЛЕННО Е 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	
	1	Аспекты нравственного воспитания		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		
Тема 13.2. Решающие факторы направленного	Содержание учебного материала		1	
	1	Личность преподавателя (тренера) как фактор воспитания		2
	2	Воспитывающая роль		2

формирования личности и самовоспитание		физкультурного коллектива		
	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 2 часа		
Тема 14.1. Основы структуры знаний	Содержание учебного материала			
	1	Взаимосвязь формы и содержания занятий	1	2
	2	Общие черты структуры занятий		
		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	1	2
	2	Особенности неурочных форм занятий		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
РАЗДЕЛ 15. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ОСНОВЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 2 часа, самостоятельных работ обучающихся 4 часа		
Тема 15.1. Медико-биологические основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
	1	Организм. Среда. Адаптация.	1	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	4	
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 И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ, ДВИГАТЕЛЬНО ОДАренных ДЕТЕЙ, ДЕТЕЙ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 3 часа	
Тема 16.1. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем	Содержание учебного материала		
	1 Критерии ослабленных детей	1	2
	2 Средства и методика физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 16.2.	Содержание учебного материала		

Особенности физического воспитания двигательно одаренных детей	1	Критерии двигательно одаренных детей	<i>1</i>	2
	2	Средства и методика физического воспитания двигательно одаренных детей		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 16.3. Особенности физического воспитания детей с образовательными потребностями, девиантным поведением	Содержание учебного материала		<i>1</i>	
	1	Критерии детей с образовательными потребностями и девиантным поведением		2
	2	Средства и методика физического воспитания детей с образовательными потребностями и девиантным поведением		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 17. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	Раздел 1. Реализуется через теоретическое обучение объемом 5 часов, самостоятельных работ обучающихся 5 часов			
Тема 17.1. Содержание и определяющие черты спортивной тренировки	Содержание учебного материала		<i>1</i>	
	1	Вводные представления о спортивной тренировке		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. Построение спортивной тренировки	Содержание учебного материала		<i>3</i>	
	1	Структура отдельного тренировочного занятия		3
	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	<i>1</i>	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: Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов	5	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			-	
Всего:			<i>129</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 для СПО. М.: КНОРУС, 2012.(Рекомендовано ФГУ «ФИРО»)
2. Комплексная областная целевая программа развития образования в Нижегородской области 2006 – 2010 г.
3. Матвеев А.П. Физическая культура: Программа для учащихся 1 – 4 классов. – М.: Просвещение, 2006.
4. Теория и методика обучения «физическая культура»: Учеб.пособие / Под ред. Ю.Д.Железняка. – М.:Академия, 2010.
5. Теория и методика обучения «физическая культура»: Учеб.пособие / Под ред. Ю.Д.Железняка. – М.: Академия, 2010.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академия, 2013.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академия, 2012.
8. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В., Конюхов Е.Е. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении: монография /Департамент образования и науки Нижегородской области, Нижегородский институт развития образования. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2007. – 344 с.

Дополнительные источники:

1. Комплексная областная целевая программа развития образования в Нижегородской области 2006 – 2010 г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2006.
3. Матвеев А.П. Физическая культура: Программа для учащихся 1 – 4 классов. – М.: Просвещение, 2006.
4. Никитина Н.Н. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н.Никитина, Н.В.Кислинская. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 224 с.

5. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебник. – М.: Академия, 2011.
6. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В., Конюхов Е.Е. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении: монография /Департамент образования и науки Нижегородской области, Нижегородский институт развития образования. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2007. – 344 с.

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.adidas.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>
28. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Puma/3.htm>
29. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/Proizvoditeli/Arena/1.htm>
30. <http://esport.com.ua/Stranica/Prinadleg/SpObuv7Sprandi.htm>
31. <http://www.sportmaster.com.ua/brand/columbia/>
32. http://www.sportmir.ru/brand_name/ketler/ketler_history
33. http://www.sportmax.ru/trainers_ketler.shtml
34. <http://fischers.narod.ru.htm>
35. <http://www.cultura.ru/snowboard/shop/rossignol.html>
36. <http://ski-club.org.ru/updown/updown024.shtml>
37. <http://sportmanagement.ru>
38. <http://www.sovsport.ru>
39. <http://www.Sport.rbc.ru>

- 40. <http://www.goskomsport.ru>
- 41. <http://www.roc.ru>
- 42. <http://www.infosport.ru>

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 двух дифференцированных зачетов и экзамена.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Ориентироваться в истории физической культуры и спорта зарубежных, тенденциях развития физической культуры и спорта; Знать историю становления и развития зарубежных систем физического воспитания;</p> <p>Ориентироваться в истории физической культуры и спорта России, тенденциях развития физической культуры и спорта; Знать историю становления и развития отечественных систем физического воспитания;</p> <p>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; 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;</p>	<p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p>

<p>Правильно использовать терминологию в области физической культуры; Знать понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;</p> <p>Определять предпосылки, основы и определяющие черты становления Российской системы физического воспитания Знать о возникновении и развитии систем физического воспитания, предпосылки, основы и определяющие черты становления Российской системы физического воспитания;</p> <p>Использовать знания при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, оценивать постановку цели и задач;</p> <p>Знать цели, задачи физического воспитания, общие и специальные принципы физического воспитания</p> <p>Подбирать и определять рациональную последовательность средств физического воспитания; Знать главные и второстепенные средства физического воспитания;</p> <p>Определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов</p>	<p>Текущий контроль в форме: - устного опроса. - лабораторной работы</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса; - лабораторной работы.</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса; - лабораторной работы;</p>
--	--

<p>Знать структурные основы всех методов физического воспитания;</p> <p>Реализовывать принципы в базовых видах физкультурной деятельности, в различные возрастные периоды; Знать взаимосвязь и особенности различных сторон физического воспитания, содержание и применение принципов физического воспитания в различные возрастные периоды;</p> <p>Находить отличия в двигательных умениях и навыках, строить процесс обучения в соответствии с учетом особенностей этапов обучения; Знать механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков, общую характеристику структуры процесса обучения, двигательный перенос умений и навыков;</p> <p>Разрабатывать программы для развития силовых, скоростных, ловкостных способностей, способностей связанных с развитием выносливости и гибкости, контролировать уровень развития этих способностей; 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;</p>	<p>- практического занятия.</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p> <p>Текущий контроль в форме: - устного опроса; - лабораторных работ; - практического занятия.</p>
---	---

<p>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</p>	<p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p>
<p>Предоставлять учебно-тренировочный материал в связи с формированием личностных качеств в процессе физического воспитания; Знать основные воспитательные аспекты, решающие факторы направленного формирования личности и самовоспитания;</p>	<p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p>
<p>Определять место фронтальной, групповой, индивидуальной форм организации занятий; Знать основы структуры занятий, особенности урочных и неурочных форм занятий.</p>	<p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p>
<p>Формировать «здоровый образ жизни у обучающихся» Знать основы формирования «здорового образа жизни» средствами физической культуры</p>	<p>Текущий контроль в форме: - устного опроса.</p>
<p>Находить правильный подход, средства</p>	<p>Текущий контроль в форме:</p>

<p>и методы к обучающимся с ослабленным здоровьем, двигательнo одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением</p> <p>Особенности методики физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением</p> <p>Строить процесс спортивной подготовки, проводить соревнования, используя правила соревнований, проводить спортивный отбор в разные виды спорта;</p> <p>Знать структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; основы теории соревновательной деятельности; основы спортивной ориентации и спортивного отбора.</p>	<p>- устного опроса</p> <p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устного опроса; - лабораторных работ; - практического занятия. <p>Итоговый контроль в форме: Экзамена.</p>
--	---