

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Дивноворское училище (техникум) олимпийского резерва»



УТВЕРЖДЕНО
Директор КГАОУ СПО «ДУТОВ»

В.Н. Михайлов
Приказ № 188-Д
18 20 16 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы по
специальности 49.02.01 Физическая культура

Квалификация Педагог по физической культуре и спорту

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» входит в профессиональный цикл (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;

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 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося – 288 часов, включая:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 192 часа;
 самостоятельной работы обучающегося – 96 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
практические занятия	46
контрольные работы	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	96
в том числе:	
– подготовка сообщений, рефератов, мультимедийных презентаций	23
– заполнение таблиц	10
– работа с научно-методической литературой	33
– доработка и оформление записей по лекционному материалу	30
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. История физической культуры и спорта		46/23	
Тема 1.1. Предмет и задачи истории физической культуры и спорта	<i>Содержание учебного материала</i>	1	1
	1 Происхождение, закономерности, специфические принципы развития физической культуры и спорта. Структура курса истории физической культуры и спорта. Три составные части истории физической культуры и спорта.		
Тема 1.2. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	<i>Содержание учебного материала</i>	2	1
	1 Физическая культура в Древней Греции, ее расцвет. Идеал человека в древнегреческой культуре в V – IV вв. до н.э. Процесс борьбы между культурой тела и культурой духа. Ахилл – храбрый древнегреческий герой-воин. Спарта – образец военного лагеря. Система физического воспитания в Спарте. Этапы подготовки воинов в Спарте. Система школ в Афинах: мусические, палестры. Военно-физическое воспитание свободнорожденных юношей. Физическое воспитание в Древнем Риме. Римские легионы.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Заполнить таблицу «Олимпийские игры в Древней Греции» 2. Подготовить сообщения по темам (на выбор): – Физическая культура стран Древнего Востока – Зона Древней Месопотамии – Физическая культура стран Древнего Востока – Древний Египет – Физическая культура стран Древнего Востока – Древняя Индия – Физическая культура стран Древнего Востока – Древний Китай 3. Доработка и оформление записей лекционного материала	2	
Тема 1.3. Физическая культура в Средние века	<i>Содержание учебного материала</i>	2	1
	1 Влияние феодальных форм правления на развитие и формирование физической культуры. Региональные особенности и взаимовлияние различных цивилизаций на физическое воспитание. Форма физической подготовки – рыцарские турниры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Заполнить таблицу «Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения»	2	

	2. Заполнить таблицу: «Развитие физической культуры в средние века»			
Тема 1.4. Физическая культура в странах Востока	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
	1	Система физических упражнений с философской и морально-этической базой – основа физического и духовного совершенствования человека. единство – часть воспитания и образа жизни человека Востока. Неразрывность теории и практики ушу. Формирование системы ушу. Испытание на звание «шифу». Расширение внешних связей и проникновение боевого искусства Шаолиня в Европу и Америку. Влияние восточных боевых искусств на культуру Европы и Америки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить реферат и мультимедийную презентацию по теме (тема на выбор): – Исторические причины зарождения у-шу в Китае. – История становления сумо. – История возникновения каратэ. – Истоки зарождения корейского национального боевого искусства тхэквондо. – История развития айкидо. – Джиу-джитсу – источник зарождения японской борьбы дзюдо.		2	
Тема 1.5. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
	1	Разработка теории школьного физического воспитания. Роль буржуазных мыслителей Д. Локка, Ж.Ж. Руссо. Филантропизм. Гимнастическое направление в физическом воспитании. Понятие «гимнастика». Немецкая, шведская, сокольская гимнастическая системы. Причины возникновения этих систем, их идеологическое содержание. Спортивно-игровые системы. Основное содержание. Бойскаутское движение. Причины возникновения, основные цели и содержание деятельности бойскаутского движения. Его значение в развитии физической культуры среди детей и юношества.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить таблицу: «Основные системы физического воспитания в Новое время» 2. Подготовить сообщение на тему (тема на выбор): – Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Д. Локка, Ж.-Ж.Руссо, Я.А. Коменского, И. Песталоцци и др. – Немецкая система физического воспитания – Французская система физического воспитания – Шведская система физического воспитания		2	

	<ul style="list-style-type: none"> – Гимнастика Жоржа Демени – Сокольская гимнастика – «Естественный метод» Эбера – Создание новых и модернизация старых систем гимнастики на рубеже 19-го и 20-го веков (художественная, индивидуальная и др.) – Основная гимнастика Нильса Бука – Общая характеристика ФК в зарубежных странах между I и II мировыми войнами – Общая характеристика развития физической культуры в зарубежных странах после второй мировой войны <p>3. Тема для самостоятельного изучения: Особенности развития физического воспитания в странах Южной, центральной и Северной Америки.</p>		
Контрольная работа по теме «История физической культуры и спорта зарубежных стран»		2	
Тема 1.6. Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1 Самобытная народная система физического воспитания на Руси. Применение различных видов физических упражнений и игр в трудовом и военном воспитании древних славян. Традиции кулачного боя. Народные формы физического воспитания в княжеских и боярских дружинах.	2	1
	2 Развитие военно-физической подготовки и ее естественнонаучные основы. Введение физического воспитания в учебных заведениях. Военно-физическая подготовка в русской армии. Передовые взгляды зарождающейся буржуазии.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщения по теме (тема на выбор): <ul style="list-style-type: none"> – Физическая культура древних славян в эпоху первых политических образований (V – VIII века). – Физическая культура в рабовладельческих государствах Закавказья, Средней Азии и Северного Причерноморья – Физическая культура Киевской Руси и других русских княжествах в период феодальной раздробленности (IX-XIV века). – Общая характеристика развития физической культуры в русском централизованном государстве (XV – XVII века) – Идеи о физическом воспитании в трудах В. Мономаха и Е. Славинецкого – Игры и развлечения в быту народов России до середины XIX века – Военно-физическая подготовка русского войска в XV-XVII вв. – Создание основ русской национальной системы физической подготовки армии в XVIII 	1	

	<p>веке</p> <ul style="list-style-type: none"> – Развитие русской национальной системы физической подготовки в XVIII веке – Физическая подготовка в русской армии и на флоте в первой половине XIX века – Физическое воспитание в учебных заведениях России в первой половине XIX века 			
<p>Тема 1.7. Создание и развитие системы физического образования и современного спорта во второй половине XIX-начале XX в.</p>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Создание в России системы физического воспитания (образования). Становление научных основ системы физического воспитания и спорта. Прогрессивные взгляды врачей – гигиенистов Е.А. Покровского и Е.М. Дементьева. Теория утомления И.И. Сеченова. Открытие физиологов Н.Е. Введенского, И.П. Павлова.	2	1
	2	Зарождение и развитие в России современных видов спорта. Экономические и социально-политические условия возникновения спортивных клубов в России. Образование Русского гимнастического общества. Первая отечественная школа тяжелой атлетики. Становление конькобежного спорта и фигурного катания в России. Становление профессионального спорта.	2	2
	3	Образование Российского олимпийского комитета. Проникновение олимпийских идей в Россию. Роль представителей первой мысли и активных деятелей спортивного движения в распространении олимпийских идей. Первые члены МОК от России и их деятельность по распространению идей олимпизма в нашей стране. Образование Российского Олимпийского комитета. Подготовка российских спортсменов к первому участию в Олимпийских играх. Первые Всероссийские Олимпиады в Киеве (1913 г.) и Риге (1914 г.).	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить таблицу: «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века» 2. Подготовить сообщения по теме: <ul style="list-style-type: none"> – Борьба прогрессивных русских ученых и педагогов второй половины XIX и начала XX века за улучшение физического воспитания молодежи (Д.И. Писарев, К.Д. Ушинский) – Значение трудов Н.И. Пирогова и И.М. Сеченова для развития теории и практики физического воспитания – История создания Академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта – Вклад лесгафтовцев в развитие физкультурного движения и подготовку специалистов – Создание детских и юношеских спортивных организаций в дореволюционной России (скаутские, «потешные», сокольские и т.д.) 		2	

Тема 1.8. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Первый Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» - программная и нормативная основа советской системы физического воспитания (1931 г.). Изменения, происходившие в нормативных требованиях комплексов ГТО в 1942 г., 1972 г.	1	1
	2	Организация физической культуры и спорта в годы Великой Отечественной войны. Спортивно-массовая работа в тылу страны в условиях военного времени. Программа допризывной подготовки юношей и девушек Наркомпроса РСФСР. Создание спортивных взводов партизанских отрядов. Формирование 13 партизанских отрядов в институте им. П.Ф. Лесгафта. Подвиги советских спортсменов на фронте и в тылу противника.	1	1
	3	Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания: создание Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК). Развитие спорта высших достижений в СССР. Организационные формы советской системы физического воспитания. Материально-техническое и финансовое обеспечение советской системы физического воспитания.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить таблицу : «Основные показатели Всесоюзной Спартакиады 1928 г.» 2. Составить таблицу достижений советских спортсменов на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских Играх		2	
Тема 1.9. Становление и развитие физической культуры в как учебного предмета в общеобразовательной школе	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1918-1930 гг.). Роль Всевобуча в разработке содержания физической культуры с детьми и подростками. Обязательные школьные программы по физической культуре для школ, утвержденные Наркомпросом (1927 г.).	1	1
	2	Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е) годы	1	1
	3	Школьная физическая культура в период 1950-1980 гг. Спортивная направленность в физическом воспитании. Изменение приоритетной направленности физического воспитания в школе в сторону решения оздоровительных задач после 70-х гг.	2	
	4	Школьная физическая культура в Российской Федерации. Процесс дифференциации содержания школьных программ в РФ.	2	1
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Изучение и анализ школьных программ по физическому воспитанию 2. Доработка и оформление записей лекционного материала по темам		1		

Тема 1.10. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
	1	Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения Российской Федерации		
Самостоятельная работа обучающихся:		2		
1. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати				
2. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Пекине, Лондоне, Ванкувере, Сочи				
Контрольная работа по теме «История физической культуры и спорта в России»			2	
Тема 1.11. Международное спортивное движения по отдельным видам спорта	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
	1	Создание международных спортивных объединений. основные направления развития международного спортивного движения. Создание международных федераций по видам спорта. задачи международных спортивных объединений. пропаганда физической культуры и спорта, спорта высших достижений.		
Самостоятельная работа обучающихся:		1		
1. Доработка и оформление лекционного материала				
Тема 1.12. Международное олимпийское движение	1	Возрождение современного международного олимпийского движения (МОД) и его функционирование в настоящее время. Прогрессивная роль П. Кубертена в МОД. Олимпийская хартия – единый кодекс основополагающих принципов организации и функционирования МОД.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
1. Подготовить сообщение по теме: Проблемы современного олимпийского движения				
2. Составить таблицу: «Олимпийские игры XX-XXI в.в.» (зимние и летние)				
3. Подготовить мультимедийную презентацию на тему (по выбору):				
– «Участие российских спортсменов на последних летних, зимних Олимпийских играх».				
– «Участие российских спортсменов на последних летних, зимних паралимпийских играх»				
Тема 1.13. Международное рабочее спортивное движение	1	Зарождение международного рабочего спортивного движения (МРСД). Создание Люцернского спортивного интернационала (ЛСИ) и Красного спортивного интернационала (КСИ) как отражение противостояния в МРСД на идеологической почве Участие СССР в МРСД. Проведение Всемирных Олимпиад рабочих-спортсменов (1925, 1931, 1937). Участие советских спортсменов в соревнованиях по линии МРСД.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Доработка и оформление лекционного материала по теме		1	
Тема 1.14. Международное спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры	1	Международное студенческое спортивное движение: начало проведения чемпионатов мира (с 1924 г.), проведение Всемирных студенческих игр (с 1947 г.), начало проведения Универсиад (с 1959 г.). Создание Всесоюзного ДСО «Буревестник», преобразование его в Российский студенческий спортивный союз (РССС, 1993). Участие спортсменов РФ в Универсиадах. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры: создание первых международных организаций по физическому воспитанию, развитие в мире движения «Спорт для всех», вступление в него в конце 80-х гг. СССР.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Тезисное конспектирование темы: – «Международное студенческое спортивное движение» 2. «Подготовить сообщение по теме: «Состояние современного студенческого спорта в России»		2	
Тема 1.15. Проблемы международного спортивного движения	1	Основные проблемы МСД, их состояние и разрешение: расовая дискриминация, взаимоотношение спорта с идеологией и политикой, демократизация МСД, коммерциализация, любительство и профессионализм, допинг в спорте, выбор городов на право проведения олимпийских игр, олимпийское образование.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Доработка и оформление лекционного материала по теме		1	
Дифференцированный зачет по разделу: История физической культуры			2	
Раздел 2. Теория и методика физической культуры			64/32	
Тема 2.1. Общая характеристика теории и методики физической культуры	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Сущность и роль теории и методики физического воспитания в обществе. Система физического воспитания в Российской Федерации. Цели и задачи системы физического воспитания. Основы системы физического воспитания в России. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации.	1	1
Тема 2.3. Средства и методы физического воспитания и их классификация	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения и их классификация. Техника физических упражнений. Эффекты физических упражнений. Биодинамические характеристики. Оздоровительные силы природы и их гигиенические	2	1

		условия как средства физического воспитания.		
	2	Методы строго-регламентированного упражнения: методы обучения двигательным действиям.	2	1
	3	Методы направленные на воспитание физических качеств. Игровой и соревновательный методы	2	1
	4	Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании: словесные и наглядные методы.	1	2
		Практические занятия 1. Составить конспект урока физической культуры с использованием методов строго-регламентированного упражнения: освоение техники двигательных действий 2. Составить конспект урока физической культуры с использованием методов строго-регламентированного упражнения: воспитание физических качеств	6	
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с научно-методической литературой 2. Доработка и оформление записей по лекционному материалу 3. Подготовка сообщений по теме (на выбор): – Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания – Методы обеспечения наглядности, используемые в процессе обучения двигательным действиям	8	
Тема 2.4. Общеметодические и специальные принципы физического воспитания		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Общие принципы образования и воспитания: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации.	1	2
	2	Принципы, регламентирующие процесс физического воспитания: принцип непрерывности; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.	2	2
Тема 2.5. Двигательные умения и навыки как предмет обучения		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Предпосылки к обучению нового двигательного действия.	1	1
	2	Основы формирования двигательного навыка. Методическая последовательность при овладении двигательным действием. Законы формирования двигательного навыка.	2	1

	3	Этапы и структура обучения двигательным действием: этап первоначального разучивания. Цели и задачи этапа. Этап углубленного разучивания. Цели и задачи этапа. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с научно-методической литературой 2. Доработка и оформление записей по лекционному материалу		4	
Тема 2.6. Теоретико-практические основы развития физических качеств	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Понятие о физических качествах	1	1
	2	Силовые способности. Классификация силовых способностей. Средства и методы воспитания силовых способностей.	2	1
	3	Скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей.	2	1
	4	Физическое качество выносливость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости.	2	1
	5	Физическое качество – гибкость. Способы и формы проявления гибкости. Средства и методы воспитания гибкости	2	1
	6	Координационные способности. Средства и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности	2	1
	Практические занятия: 1. Освоение методики воспитания силовых способностей 2. Освоение методики воспитания скоростных способностей 3. Освоение методики воспитания специальной выносливости 4. Освоение методики воспитания физического качества – гибкость 5. Освоение методики воспитания координационных способностей		12	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с научно-методической литературой 2. Доработка и оформление записей по лекционному материалу 3. Составление комплекса упражнений направленных на воспитание физических качеств с использованием различных методов с учетом возрастных особенностей		12	
Тема 2.7. Формы построения занятий в физическом воспитании	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Классификация форм занятий в физическом воспитании: урочные формы занятий, неурочные формы занятий. Характеристика форм занятий.	1	1
	2	Урок - как основная форма физической культуры. Структура построения урока. Типы уроков. Классификация уроков.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	

	1. Работа с научно-методической литературой 2. Доработка и оформление записей по лекционному материалу		
Тема 2.8. Планирование и контроль в физическом воспитании	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Технология планирования. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования физической культуры.	2
	2	Педагогический контроль. Виды педагогического контроля. Методы контроля.	2
	Практическое занятие: 1. Составление документов планирования по физической культуре		4
Тема 2.9. Физическое воспитание детей различного возраста	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи. Возрастные особенности развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	2
	2	Физическое воспитание детей школьного возраста. Значение и задачи. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста	2
	3	Физическое воспитание студенческой молодежи. Значение и задачи физического воспитания студентов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка мультимедийной презентации по теме (по выбору): – Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем – Физическое воспитание двигательн-одаренных детей – Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями – Физическое воспитание детей с девиантным поведением 2. Работа с научно-методической литературой 3. Доработка и оформление записей по лекционному материалу		6
Дифференцированный зачет по разделу «Теория и методика физической культуры»		2	
Раздел 3. Теория и методика спорта		72/35	
Тема 3.1. Общая характеристика спорта	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Основные понятия, относящиеся к спорту: спорт в «узком» и «широком» смысле; система подготовки спортсмена; спортивная тренировка; спортивная деятельность; соревновательная деятельность; соревнования; спортивное достижение; «спортивная форма»; спортивное движение. Классификация видов спорта.	2
	2	Сущность и функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения:	2

		общедоступный спорт, спорт высших достижений.		
	3	Система соревнований и их роль в подготовке спортсменов. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований	2	1
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Изучение и конспектирование темы «Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований» 2. Работа с научно-методической литературой 3. Доработка и оформление записей по лекционному материалу	4	
Тема 3.2 Основы спортивной тренировки		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Спортивная тренировка. Понятия; «тренированность», «подготовленность». Цели и задачи спортивной тренировки.	2	1
	2	Средства спортивной тренировки: избранно-соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения.	2	1
	3	Методы спортивной тренировки: общепедагогические методы; практические методы.	2	1
	4	Тренировочные и соревновательные нагрузки: определение понятий нагрузка, объем нагрузки, интенсивность нагрузки. Классификация нагрузок по величине воздействия на организм спортсмена. Классификация нагрузок и характеристика зон интенсивности.	2	1
	5	Компоненты тренировочной нагрузки: характер упражнения; интенсивность работы при выполнении упражнения, объем (продолжительность) работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношение компонентов в тренировочных нагрузках.	2	1
	6	Утомление и восстановление в процессе мышечной деятельности. Средства восстановления	2	1
	7	Принципы спортивной тренировки: направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена; возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.	2	2
		Практическое занятие: 1. Составление план-конспекта тренировочного занятия с использованием различных методов спортивной тренировки 2. Определение влияния нагрузки на спортсмена во время тренировочного занятия	8	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с методической литературой 2. Доработка и оформление записей лекционного материала 3. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление работ практических занятий 4. Составление план-конспектов тренировочного занятия по индивидуальному заданию		11	
Тема 3.3. Основные стороны спортивной тренировки.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Техническая подготовка. Роль и значение технической подготовки в различных видах спорта. Общая техническая подготовка. Специальная техническая подготовка. Средства технической подготовки. Методы технической подготовки. Программированное обучение спортивной технике	2	1
	2	Спортивно-тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки. Тактическое мышление. Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности. Средства и методы тактической подготовки.	2	1
	3	Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1
	4	Психическая подготовка. Задачи психической подготовки. Общая психическая подготовка. Специальная психическая подготовка. Классификация средств и методов психической подготовки.	2	1
	5	Интегральная подготовка. Задачи интегральной подготовки. Средства интегральной подготовки.	2	1
	Практическое занятие 1. Составить фрагмент основной части тренировочного занятия с обучением ведущему элементу техники в избранном виде спорта. 2. Составление фрагмента основной части тренировочного занятия с решением задач физической подготовки в избранном виде спорта		8	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить доклад на тему: «Зависимость содержания физической подготовки от особенностей спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования» 2. Подготовить доклад на тему: «Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки спортсмена в избранном виде спорта» 3. Работа с научно-методической литературой 4. Доработка и оформление записей по лекционному материалу		10		
Тема 3.4. Основы построения	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Тренировочное занятие. Основы структура тренировочного занятия. Типы	2	1

процесса спортивной подготовки		тренировочных занятий. Тренировочные занятия избирательной и комплексной направленности.		
	2	Построение тренировки в малых циклах (микроциклы). Факторы влияющие на структуру микроциклов. Типы микроциклов.	2	1
	3	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклы). Факторы влияющие на структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.	2	1
	4	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Периоды макроцикла: подготовительный период, соревновательный период, переходный период. «Спортивная форма». Фазы «спортивной формы»	2	1
	5	Спортивная тренировка как многолетней процесс и ее структура. Этапы подготовки в процессе многолетней подготовки: этап предварительной подготовки; этап начальной спортивной специализации; этап углубленной специализации в избранном виде спорта; этап спортивного совершенствования.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с научно-методической литературой 2. Доработка и оформление записей по лекционному материалу		6	
Тема 3.5. Технология планирования в спорте	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Технология планирования процесса спортивной подготовки. Формы планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования.	2	1
	Практическое занятие: 1. Разработка документов планирование по избранном виду спорта		6	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с научно-методической литературой 2. Изучение программы по избранному виду спорта.		2	
Тема 3.6. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Комплексный контроль. Показатели комплексности контроля и их характеристика. Оперативный, текущий и этапный контроль.	2	1
	2	Учет в процессе спортивной тренировки: предварительный, текущий, оперативный учет. Журнал учета занятий. Дневник спортсмена.	2	1
Тема 3.7. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора и их характеристика. Методы спортивного отбора.	2	1
Итоговая контрольная работа по разделу 3 «Теория и методика спорта»			2	
Раздел 4.			10/6	

Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура				
Тема 4.1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное; оздоровительно-реабилитационное; спортивно-реабилитационное; гигиеническое.			
Тема 4.2. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
1	Оздоровительная тренировка. Основы построения оздоровительной тренировки. Средства специально оздоровительной направленности.			
2	Физкультурно-оздоровительные системы и их характеристика: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; калланетика; аквааэробика; дыхательная гимнастика.		2	2
3	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой		2	2
Практическое занятие: 1. Разработка план-конспекта занятия оздоровительной тренировки			2	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме «Возникновение и развитие новых форм оздоровительной физической культуры в России в настоящее время» 2. Работа с научно-методической литературой 3. Доработка и оформление записей по лекционному материалу			6	
Всего:			192/96	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и истории физической культуры и спорта.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- комплекты заданий для тестирования и контрольных работ;
- наглядные пособия.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов /Б.Р. Голощапов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 312 с.
2. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография / В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 264 с.
4. Королев Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте. Очерки по теории и методологии современной системы спортивной подготовки. – М.: Мир атлетов, 2006. – 104 с.
5. «Олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры». Москва, «Советский спорт», 2004.
6. Усоков В. «Энциклопедия спорта Красноярского края».
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30 марта 2008 года.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –

2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Дополнительные источники:

1. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры. 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 248 с., ил.
2. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. пособие / Сост. Л.Н. Беленчук, С.В. Лыков, А.В. Овчинников. – М.: 2000.
3. Барбашов С.В. Педагогическая практика в школе. Учебное пособие для студентов. – Омск: СибГАФК, 2000. – 100 с.
4. Белоусов А.М. Физическая культура и валеологическая грамотность /пед. аспект. – ИГПУ, 1997.
5. Бомпа Т. Подготовка юных спортсменов: Пер. с англ. / Т.Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – XII, 259, [1] с.: ил.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физическая культура и спорт, 1971. – 312 с.: ил.
8. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта в России (X – начало XX вв.): Учеб. пособие. – М.: 1992.
9. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учебн. пособие. – М., 1995.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
11. Гуськов С.И. Профессиональный спорт и международное спортивное движение. // Теор. и практ. физ. культ. – М.: 1991, № 8.
12. Должников И.И. ГТО в школе. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: «Академия», 2005. – 272 с.
14. История Древней Греции. Учеб. для студ. по спец. «История». – М.: 1986.
15. История педагогики в России: Хрестоматия./ Сост. С.Ф. Егоров. - М., 1999.
16. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет [Текст] / Г.А.Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
17. Кулинко Н.Ф. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов пед. вузов. — Оренбург, 1997.
18. Курамшин Ю.Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе. Учебно-методическое пособие. /

- Ю.Ф.Курамшин. – СПб.: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – 85 с.
19. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венг. / Под общ. ред. В.В. Столбова. — М.: Радуга, 1982.
 20. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
 21. Лесгафт. П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И.Н. Решетень. - М., 1988.
 22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
 23. Новиков Н.И. Избранные педагогические сочинения. – М., 1959.
 24. Олимпийская хартия: Пер. с англ. — М.: Советский спорт, 1996.
 25. Олимпийский учебник студента. – 2-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2004.
 26. Оранский. И.В. Восточные единоборства. - М., 1990.
 27. Очерки по истории физической культуры. – М.: 1967
 28. Очерки истории школы и педагогической мысли народов СССР с древнейших времен до конца XVII в. / Отв. ред. Э.Д. Днепров. — М.: Педагогика, 1989.
 29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
 30. Положения о Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» - 1931, 1939, 1955, 1959, 1979, 1985, 1988 гг.
 31. Родиченко В.С. Российский спорт: выбор пути. – М.: 1993.
 32. Романов А.О. Международное спортивное движение. – М.: 1973
 33. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
 34. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. / И.М. Туревский, Ж.К. Холодов и др.: Под общ. ред. И.М. Туревского: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2003. – 320 с.
 35. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с.
 36. Советская система физического воспитания / Гл. ред. Г.И. Кукушкин. – М.: 1975.
 37. Спорт, культура, духовные ценности. – М.: 1997. – Вып. 1-7.
 38. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. — М.: Физкультура и спорт, 2002.
 39. Спорт, культура, духовные ценности. Вып. 1-7. - РГАФК Гуманитарный Центр «СпАрт». — М., 1997.

40. «Твой олимпийский учебник». Москва. «Советский спорт», 2001.
41. Физическая культура: учебн. пособие / Под редакцией Е.В. Коневой.- Ростов н/Д: Феникс, 2006 г.
42. Филиппов С.С., Документальное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 168 с.
43. Хрестоматия по истории Древнего Рима: Учебн. Пособие. - М.,1987.
44. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

<http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

<http://lib.sportedu.ru/press/> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал Российского образования

<http://www.informika.ru/> - сайт Государственного научно-исследовательского института информационных технологий;

<http://www.citforum.ru/> - центр информационных технологий;

<http://www.5ballov.ru/> - Образовательный портал;

<http://www.ed.gov.ru/> - документы и материалы деятельности федерального агентства по образованию;

<http://www.twirpx.com/> - файлы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	фронтальный опрос; защита рефератов; самостоятельная работа с книгой и другими материалами
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;	подготовка мультимедийных презентаций; защита рефератов; самостоятельная работа с книгой и другими материалами
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	индивидуальный и фронтальный опрос;
оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;	тестирование; подготовка сообщений подготовка план-конспектов занятий по физическому воспитанию решение проблемных ситуаций
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем,	подготовка сообщений самостоятельная работа обучающихся

профессионального самообразования и саморазвития.	
Знания:	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	подготовка мультимедийных презентаций; индивидуальный и фронтальный опрос; письменная контрольная работа самостоятельная работа с книгой и другими материалами индивидуальный и фронтальный опрос;
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;	индивидуальный и фронтальный опрос; составление план-конспекта по физическому воспитанию; письменная контрольная работа; самостоятельная работа обучающихся
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 личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;	
мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;	индивидуальный и фронтальный опрос; подготовка мультимедийной презентации; самостоятельная работа с книгой и другими материалами
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;	индивидуальный и фронтальный опрос; тестирование; письменная контрольная работа; самостоятельная работа с книгой и другими материалами
основы теории соревновательной деятельности;	
основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	