

2013

Министерство образования и науки российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

А.А. Наифилов
«28» _____ 2014 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для специальности среднего профессионального образования
естественно-научного профиля
49.02.01 «Физическая культура»

Владимир 2014

СК

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

49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства
образования и науки РФ от 11.08.2014 № 976

Кафедра-разработчик: Кафедра теоретических и медико-биологических основ
физической культуры (далее ТМБОФК) ВлГУ.

Рабочую программу составил: Ульянов С.В., старший преподаватель
кафедры ФВС ИФКС ВлГУ.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК ВлГУ
протокол № 1 от « 29 » 08 20 14 г.

Заведующая кафедрой ТМБОФК, доктор биологических наук, профессор

 Батоцыренова Т.Е.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Колледжа инновационных
технологий и предпринимательства ВлГУ

Протокол № 1 от « 29 » 08 20 14 года

Директор КИТП ВлГУ, профессор каф. ЛПиКМ, кандидат технических наук

 Корогодов Ю.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 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 учебный цикл (общефессиональные дисциплины) ОПОП - ППСЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в т. ч. при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодёжи, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для 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, приёмов, методик, форм физического воспитания, 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 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, двигательного-одарённых 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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- ПК1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.
- ПК1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- ПК1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- ПК1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- ПК1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- ПК1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
- ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные

- мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ПК2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
- ПК3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.
- ПК3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
- ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	46
теоретическое обучение	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
<i>В том числе: самостоятельная работа Подготовка докладов, сообщений составление и описание схем, ответы на вопросы к семинарам.</i>	
Итоговая аттестация в форме экзамена в 3 семестре	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: Организация физкультурно-спортивной работы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания. История международного олимпийского движения	4	
Тема 1.1. Физическая культура в древнем мире и в средние века	Содержание учебного материала Предмет История физической культуры. Истоки физической культуры. Физическое воспитание в родовом обществе. Физическая культура в Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Рыцарское физическое воспитание		1
Тема 1.2. Развитие физической культуры нового времени с конца XVII и до начала XX века	Создание основ школьного физического воспитания и физкультурно-спортивного движения. Немецкая система физического воспитания. Сокольское движение и сокольская гимнастика. Шведская система физического воспитания. Французская система физического воспитания. Физическая культура и спорт в России. Развитие международного спортивного движения		1
Тема 1.3. Физическая культура и спорт в России и в СССР	Физическая культура в России с древнейших времён и до второй половины XIX века. Физическая подготовка в армии и в учебных заведениях. Развитие спорта и первые международные связи русских спортсменов. Физическая культура и спорт в СССР		1
Тема 1.4. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Структура и функции государственных и общественных органов управления ФКиС в Российской Федерации. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры <i>Практическая работа № 1. Задание 1:</i> охарактеризуйте немецкую, чешскую (сокольскую), шведскую и французскую системы физического воспитания. <i>Задание 2:</i> охарактеризуйте развитие ФКиС в России до второй половины XIX века	3	1
Тема 1.5. Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции	Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр		1
Тема 1.6.	Возрождение Олимпийских игр современности. Роль Пьера де Кубертена в возрождении		2

Олимпийские игры современности	Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Россия олимпийская.		
Тема 1.7. Олимпийские зимние игры	История возникновения и развития Олимпийских зимних игр. Итоги выступления сборной СССР <i>Практическая работа № 2. Задание 1:</i> кратко опишите возрождение и развитие Олимпийских игр современности; перечислите российских чемпионов и призёров Олимпийских игр в вашем избранном виде спорта (ИВС)	3	
Самостоятельная работа при изучении первого раздела Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов		4	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Физическое воспитание в родовом обществе 2. Физическая культура в Древней Греции 3. Физическое воспитание в рыцарских заведениях западной Европы 4. Немецкая система физического воспитания. Чешская (сокольская) система физического воспитания. Шведская система физического воспитания. Французская система физического воспитания 5. Физическая культура в России и в Советском союзе 6. Возникновение и развитие Олимпийских игр в Древней Греции. Программа Олимпийских игр 7. Возрождение Олимпийских игр современности. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр 8. Олимпийские игры современности. Россия олимпийская 9. История возникновения и развития Олимпийских зимних игр. Итоги выступления сборной СССР 10. Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации			
Раздел 2.	Общая характеристика теории и методики физического воспитания и спорта	4	

Тема 2.1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта	Физическая культура. Физическое воспитание. Физическая подготовка. Физические упражнения. Спорт		2
Тема 2.2. Цели, задачи и принципы физического воспитания и спортивной тренировки	Цель физического воспитания, специфические и общепедагогические задачи физического воспитания. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные принципы физического воспитания и спортивной тренировки		2
Тема 2.3. Средства физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки .	Средства физического воспитания. Средства спортивной тренировки. Средства оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений. Кинематические и динамические характеристики двигательных действий.		2
Тема 2.4. Методы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Словесные методы. Наглядные методы <i>Практическая работа № 3. Задание 1:</i> распределите и запишите по столбцам таблицы № 1 упражнения, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС. <i>Задание 2:</i> распределите и запишите по столбцам таблицы № 2 краткое содержание и особенности методов физического воспитания и спортивной тренировки	3	2
Тема 2.5. Основы теории обучения	Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Этап начального разучивания двигательного действия. Этап углублённого разучивания двигательного действия. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия		2

двигательным действиям	<i>Практическая работа № 4. Задание 1:</i> выберите одно конкретное упражнение (или технический приём) из ИВС и, используя предложенную таблицу, разработайте обучение и совершенствование этого упражнения на трёх этапах	3	
Самостоятельная работа при изучении второго раздела Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем) Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов		4	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Основные понятия ГиМФВиС: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, спорт, спортивные соревнования, спортивная тренировка спортивный результат 2. Цель физического воспитания, специфические задачи, общепедагогические задачи; цель и задачи спортивной подготовки; основные принципы физического воспитания и спортивной подготовки 3. Средства физического воспитания, средства спортивной тренировки, Средства оздоровительной тренировки 4. Техника физических упражнений 5. Кинематические и динамические характеристики движений 6. Методы физического воспитания и спортивной тренировки 7. Формы физического воспитания спортивной и оздоровительной тренировки 8. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Структура процесса обучения двигательным действиям 9. Этап начального разучивания двигательного действия 10. Этап углублённого разучивания двигательного действия 11. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия			
Раздел 3.	Теоретические основы воспитания физических качеств	4	
Тема 3.1. Воспитание силовых способностей	Структура силовых способностей. Средства воспитания силовых способностей. Методика воспитания: собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Оценка уровня развития силовых способностей		2

Тема 3.2. Воспитание скоростных способностей.	Понятие «скоростные способности». Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методика воспитания скоростных способностей. Оценка уровня развития скоростных способностей		2
	<i>Практическая работа № 5. Задание 1:</i> определите основные типы силовых способностей, которые в основном проявляются в соревновательной деятельности в ИВС и охарактеризуйте средства и методику их развития. <i>Задание 2:</i> приведите примеры проявления элементарных и комплексных форм скоростных способностей в тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС <i>Задание 3:</i> определите и запишите контрольные упражнения (тесты), которые могут быть использованы для оценки уровня развития силовых и скоростных способностей	4	
Тема 3.3. Воспитание выносливости	Понятие «выносливость». Общая и специальная выносливость. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости. Механизмы энергообеспечения при мышечной работе. Оценка уровня развития выносливости		2
Тема 3.4. Воспитание гибкости	Характеристика гибкости. Активная и пассивная гибкость. Средства и методы воспитания гибкости. Оценка уровня развития гибкости. Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей		2
Тема 3.5. Воспитание координационных способностей	Структура координационных способностей. Средства развития и методические приёмы воспитания координационных способностей. Оценка уровня развития координационных способностей		2
	<i>Практическая работа № 6. Задание 1:</i> определите и охарактеризуйте средства и методику развития общей выносливости и специальной выносливости в ИВС. <i>Задание 2:</i> определите и охарактеризуйте методику развития гибкости в ИВС: «динамические активные упражнения», «динамические пассивные упражнения», «статические <i>Задание 3:</i> заполните таблицу: «Методические приёмы воспитания координационных способностей»	4	
Самостоятельная работа при изучении третьего раздела. Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов		4	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Типы (виды) силовых способностей. Средства воспитания силовых способностей 2. Воспитание собственно-силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости 3. Оценка уровня силовых способностей 4. Элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Средства и методы воспитания			

<p>скоростных способностей</p> <p>5. Методика воспитания скоростных способностей. Оценка уровня развития скоростных способностей</p> <p>6. Понятие «выносливость». Общая и специальная выносливость</p> <p>7. Средства и методы воспитания общей выносливости и специальной выносливости</p> <p>8. Классификация тренировочных нагрузок по их интенсивности. Оценка уровня развития выносливости</p> <p>9. Характеристика гибкости. Средства и методы развития гибкости</p> <p>10. Оценка уровня развития гибкости</p> <p>11. Структура координационных способностей. Средства развития координационных способностей и методические приёмы их совершенствования</p> <p>12. Оценка уровня развития координационных способностей</p>			
Раздел 4.	Направленное развитие личности в процессе физического воспитания и занятий спортом	4	
Тема 4.1. Урочные и неурочные формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	Урочные формы занятий в физическом воспитании и спорте. Неурочные формы. План-конспект урока физического воспитания и спортивной тренировки		2
	<i>Практическая работа № 7. Задание 1:</i> составьте подробный план-конспект занятия по избранному виду спорта для группы начальной подготовки	3	
Тема 4.2. Мотивы занятий физической культурой и спортом, механизмы и средства воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Мотивация спортивной деятельности. Мотивация достижений. Основные правила мотивации занятий спортом и физическими упражнениями. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и занятий спортом. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту		2
Тема 4.3. Основы здорового образа жизни и способы	Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни". Элементы ЗОЖ. Вредные привычки.		2

его формирования и развития			
Тема 4.4. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными и потребностями с девиантным поведением	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями. Виды девиантного поведения. Физическое воспитание детей с девиантным ем. Реабилитационные социально-педагогические технологии		2
с ослабленным здоровьем, с особыми образовательным и потребностями с девиантным поведением	Практическая работа № 8. Задание 1: охарактеризуйте мотивы занятий ФКиС и методы воспитательной деятельности педагога в сфере ФКиС. Задание 2: перечислите основные элементы здорового образа жизни и опишите способы формирования ЗОЖ. Задание 3: опишите особенности ФВ детей с ослабленным здоровьем, с особыми образовательными потребностями, с девиантным поведением	3	
Самостоятельная работа при изучении четвёртого раздела Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем)		4	
Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов			
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Построение учебно-тренировочных занятий 2. Неурочные формы занятий в физкультурной практике 3. Мотивация спортивной деятельности и спортивных достижений. Основные правила мотивации занятий спортом и физическими упражнениями 4. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и занятий спортом 5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту 6. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя 7. Здоровье как социально-психологическая категория. Понятие "здоровый образ жизни" (ЗОЖ), Элементы ЗОЖ 8. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем 9. Физическое воспитание детей с особыми образовательными потребностями 10. Физическое воспитание детей с девиантным поведением			

Раздел 5.	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте	4	
Тема 5.1. Планирование в физическом воспитании и спорте	Временные масштабы планирования. Методическая последовательность планирования. Учебный план. Учебная программа. Перспективное планирование. Годовой план-график учебного процесса. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование.		2
	<i>Практическая работа № 9. Задание 1:</i> заполните таблицу «Документы планирования и их характеристики». <i>Задание 2:</i> заполните таблицу «План-график годичного цикла подготовки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов»	3	
Тема 5.2. Контроль в физическом воспитании и спорте	Педагогический контроль и самоконтроль. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте.		2
	<i>Практическая работа № 10. Задание 1:</i> заполните таблицу «Педагогический контроль в процессе физического воспитания и спортивной тренировки». <i>Задание 2:</i> заполните таблицу «Личный самоконтроль в течение суток»	3	
Самостоятельная работа при изучении пятого раздела. Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов.		4	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Планирование в физическом воспитании и спорте в зависимости от временных масштабов. 2. Методическая последовательность планирования. 3. Учебный план. Учебная программа. Перспективное планирование. 4. Годовой план-график учебного процесса. 5. Этапное планирование. Текущее планирование. Оперативное планирование. 6. Педагогический контроль и самоконтроль. 7. Предварительный контроль. Оперативный контроль. 8. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. 9. Методы контроля. Контроль и учёт в физическом воспитании и спорте			
Раздел 6.	Общая характеристика спорта	4	
Тема 6.1. Основные	Базовое исходное понятие "спорт" и производные понятия: спорт высших достижений,		2

понятия спорта. Классификация видов спорта	профессиональный спорт, массовый спорт, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, национальные виды спорта. Базовое исходное понятие "спортивные соревнования" и производные понятия: международные соревнования, всероссийские соревнования, территориальные соревнования. Базовые функциональные понятия: "спортивная подготовка" и "спортивная тренировка" и их производные понятия. Базовые итоговые понятия: спортивные результаты, спортивные достижения, спортивная квалификация		
Тема 6.2. Функции спорта. Направления развития спорта	Эталонная функция спорта. Эвристически-прогностическая функция. Эмоционально-зрелищная функция. Эстетическая функция. Коммуникативная функция. Экономическая функция. Основные направления в развитии современного спорта. Физкультурно-спортивные организации в России		2
Тема 6.3. Характеристика системы подготовки спортсмена	Система подготовки спортсменов: 1) общие основы подготовки спортсменов; 2) основные стороны подготовленности спортсмена; 3) построение спортивной тренировки; 4) отбор и контроль в системе подготовки спортсмена; 5) система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов в ИВС; 6) вне-тренировочные и вне-соревновательные факторы в системе подготовки спортсмена		2
Тема 6.4. Травматизм в спорте	Внешние причины травматизма. Внутренние причины травматизма. Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травм у спортсменов		2
	<i>Практическая работа № 11. Задание 1: Опишите основные внешние и внутренние причины травматизма в ИВС. Задание 2: перечислите основные направления профилактики травматизма в ИВС</i>	3	
Самостоятельная работа при изучении шестого раздела Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем) Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов		4	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Базовые исходные понятия «спорт», «спортивные соревнования» и их производные понятия 2. Базовые функциональные понятия «спортивная подготовка», «спортивная тренировка» и их производные понятия 3. Базовые итоговые понятия: «спортивные результаты», «спортивные достижения», «спортивная квалификация» 4. Основные функции спорта. Направления развития современного спорта 5. Характеристика системы подготовки спортсмена 6. Внешние и внутренние причины травматизма в спорте 7. Основные направления профилактики травм у спортсменов			

Раздел 7.	Методические основы спортивной подготовки	4	
Тема 7.1. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки	Цель спортивной подготовки. Основные задачи, решаемые в процессе спортивной тренировки. Средства спортивной подготовки: 1) соревновательные упражнения; 2) специально-подготовительные упражнения; 3) обще-подготовительные упражнения. Общепедагогические методы спортивной тренировки: словесные методы; наглядные методы. Практические методы: методы строго-регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод		2
Тема 7.2. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсмена	Утомление при мышечной деятельности. Явное (некомпенсированное) утомление. Скрытое (компенсированное) утомление. Восстановление после физических нагрузок. Текущее восстановление. Срочное восстановление. Отставленное восстановление. Стресс-восстановление.		2
Тема 7.3. Нагрузки, применяемые в спорте	Тренировочные и соревновательные нагрузки. "Внешняя" и "внутренняя" стороны тренировочных нагрузок. Взаимосвязь нагрузок с внешней и внутренней стороны. Характер и направленность тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочных нагрузок: характер упражнений, интенсивность выполняемых упражнений, продолжительность отдельных упражнений, продолжительность и характер интервалов отдыха, число повторений упражнений, длительность работы. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности		2
	<i>Практическая работа № 12.</i> Задание 1: Опишите основные процессы утомления во время выступления в соревнованиях в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС. Задание 2: опишите особенности определения тренировочных нагрузок по их объёму и интенсивности в ИВС и какие тренировочные нагрузки применяются в 1,2,3,4 и 5 зонах интенсивности	4	
Тема 7.4. Основные принципы спортивной тренировки	Направленность к высшим достижениям. Углублённая специализация. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне-тренировочными факторами		2
Тема 7.5. Основы построения процесса спортивной подготовки	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в больших циклах – макроциклах. Построение тренировки в годичных циклах. Построение тренировочных мезо циклов. Построение тренировочных микроциклов.		2
Тема 7.6. Основы	Взаимосвязь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Наследуемость основных		2

спортивной ориентации и отбора	морфофункциональных признаков, двигательных качеств и показателей функциональной подготовленности у человека. Методы обследования при отборе. Практическая работа № 13. Задание 1: разработайте годовое планирование в ИВС и заполните таблицу 1 «Структура годового планирования для квалифицированных спортсменов в ИВС». Задание 2: заполните таблицу 2 «Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки в ИВС»	4	
Самостоятельная работа при изучении седьмого раздела. Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов.		4	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Цели и задачи спортивной тренировки. 2. Средства спортивной тренировки. 3. Утомление при мышечной деятельности. Некомпенсированное и компенсированное утомление. 4. Восстановление после физических нагрузок. 5. "Внешняя" и "внутренняя" стороны тренировочных нагрузок. 6. Компоненты тренировочных нагрузок. 7. Основные принципы спортивной тренировки. 8. Структура многолетней подготовки. 9. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора.			
Раздел 8.	Основы теории соревновательной деятельности	4	
Тема 8.1. Система спортивных соревнований	Понятие о системе спортивных соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Определение результата в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность		2
Тема 8.2. Виды соревнований. Способы проведения соревнований	Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсмена <i>Практическая работа № 14. Задание 1: охарактеризуйте основное содержание нормативных документов: "Правила соревнований" и "Положение о соревнованиях". Задание 2: охарактеризуйте контрольные, подготовительные, отборочные, подводящие и главные соревнования в ИВС и опишите их специфику в системе соревнований в ИВС</i>	3	2
Тема 8.3. Материально-техническое обеспечение	Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки		2

подготовки и соревнований			
Самостоятельная работа при изучении восьмого раздела Систематическая проработка конспектов занятий, учебно-методической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем). Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических, отчётов		4	
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Система спортивных соревнований в ИВС. 2. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. 3. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность. 4. Виды и способы проведения соревнований. 5. Спортивный инвентарь и оборудование мест спортивной подготовки и соревнований в ИВС. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований			
Экзамен по курсу дисциплины Теория и история физической культуры и спорта			
	Максимальная учебная нагрузка по всему курсу учебной дисциплины (всего):	115	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	75	
	В том числе:	32	
	- теоретические занятия	23	
	- практические работы	20	
	- курсовая работа	40	
	самостоятельная работа обучающегося		

**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)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. 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.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. 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.
2. Кузнецов Е.С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. - М.: Академия, 2012 г.
3. Леднев В.А. Менеджмент в индустрии спорта. Выпуск 1 [Электронный ресурс]: сборник статей/ Леднев В.А., Малыгин А.В., Иволгин И.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 200 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17024>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.И. Шамардин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16821>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю [ГРИФ]
5. 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.

Дополнительная литература

1. Каратаев О., Каратаева Е., Кузнецов А. Спортивные сооружения. Учебник. – М.: Ф и С, 2012.
2. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб.пособие /А.В.Починкин. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с. [ГРИФ]
3. Сладкова Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электронный ресурс]/ Сладкова Н.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16823>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. 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).

5. Филиппов С.С. Спортивный клуб школы. Этап становления [Электронный ресурс]: монография/ Филиппов С.С., Карамышева Т.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 300 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16835>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 11 изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2013. – 480 с. [ГРИФ]

Основные 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.myl.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>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 экзамена.

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 - лабораторной работы
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 - устного опроса - лабораторной работы 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 - тестирования
Знать понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - лабораторной работы
Определять предпосылки, основы и определяющие черты становления Российской системы физического воспитания	Текущий контроль в форме: - устного опроса - лабораторной работы
Знать о возникновении и развитии систем физического воспитания, предпосылки, основы и определяющие черты становления Российской	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования

системы физического воспитания;	
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
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 - лабораторной работы
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 - тестирования
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 - лабораторной работы
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 - лабораторной работы
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 - тестирования
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 - тестирования
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 - лабораторной работы
Предоставлять учебнотренировочный материал в связи с формированием личностных качеств в процессе физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать основные воспитательные аспекты, решающие факторы направленного формирования	Текущий контроль в форме: - устного опроса

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: экзамен

Резидент (эксперт): к.п.н., профессор кафедры ФВС

В.Г. Афанасьев

Афанасьев В.Г.