Екатеринбургский колледж физической культуры
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Теория и история физической культуры и спорта

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

на 3 года 10 месяцев

Очная форма обучения
Курс – 2
Семестр – 3, 4
Объем в часах всего – 168
в т.ч.: лекции – 56
практические занятия – 56
лабораторные занятия –
самостоятельная работа – 56
Экзамен – 4 семестр
Зачет –
Курсовая работа – __ семестр

Екатеринбург 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Разработчики:

ЕФ ФГБОУ ВПО
УралГУФК КФК преподаватель Д. В. Ярошенко
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского филиала УралГУФК (протокол заседания кафедры от 12.03.2018_ № _7_)

Зав. кафедрой ТиМФК _____ /И.Ю. Сазонов/
наименование кафедры подпись ФИО

Рабочая учебная программа утверждена на заседании Методического совета Екатеринбургского филиала УралГУФК
(протокол от 22.03.2018_ № _7_)

Председатель Методического совета _____/М.И. Салимов/

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01. Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в профессиональный цикл

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС) (таблица 1):

Таблица 1

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	код компетенции
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ОК 1
Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ОК 2
Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	ОК 3
Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ОК 4
Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	ОК 5
Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	ОК 6
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 7
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ОК 8
Осуществлять профессиональную деятельность в условиях	ОК 9

обновления ее целей, содержания и смены технологий.	
Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	ОК 10.
Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	ОК 11
Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	ОК 12
Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	ПК 1.1
Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	ПК 1.2
Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	ПК 1.3
Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.	ПК 1.4
Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	ПК 1.5
Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	ПК 1.6
Определятьцели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	ПК 2.1
Проводить учебно-тренировочные занятия.	ПК 2.2
Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.	ПК 2.3
Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	ПК 2.4
Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	ПК 2.5
Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.	ПК 2.6
Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	ПК 2.7
Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	ПК 2.8
Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.	ПК 3.1

Разрабатывать методическое обеспечение организации проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.	ПК 3.2
Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	ПК 3.3
Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	ПК 3.4
Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.	ПК 3.5

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

ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;

правильно использовать терминологию в области физической культуры;

оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

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

понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;

историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

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, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;

основы теории соревновательной деятельности;

основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **владеть:**
технологиями приобретения, использования и обновления гуманитарных, социальных знаний.

методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Дневная форма обучения:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112 часов;
самостоятельной работы обучающегося 56 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***	
	очная форма обучения	***заочная форма обучения***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112	
в том числе:		
теоретические занятия	56	
практические занятия	56	
контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56	
в том числе: изучение и конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изученным темам; работа со словарем специальных терминов; написание рефератов, подготовка к защите; разработка презентаций; разработка планов - конспектов урока ФК, учебно-тренировочных занятий; творческая работа; учебно - исследовательская работа; подготовка к проблемному семинару; подготовка к деловой игре; заполнение таблиц (для повторительно-обобщающих уроков); тестовые задания; поиск и решение (анализ) проблемных ситуаций; Выполнение контрольной работы (задания)	6 4 4 4 6 8 4 4 2 6 6 4 4	
Итоговая аттестация в форме **экзамена**		

2.2. Примерный 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
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Общие основы теории и истории физического воспитания.				
Введение	**Содержание учебного материала**	**4**	**1**	
	1. Теория и история физической культуры и спорта как учебная дисциплина, ее задачи. Связь теории и истории физической культуры и спорта с другими учебными дисциплинами.			*1*
	2.Значение знаний теории и истории физической культуры и спорта для формирования мировоззрения специалиста.			*3*
	3.Основные понятия теории физической культуры, их взаимосвязь.			*2*
	4.Сущность физической культуры, функции и формы физической культуры			*1*
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Работа со словарем специальных терминов. Составление кроссворда. Заполнение таблицы « Что должен знать и уметь специалист по ФК и С?». Выучить определения.	4	6	
Тема 1.1 Краткая история становления и развития систем физического воспитания.	**Содержание учебного материала**	***6***		
	1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.			*1*
	2.Физическая культура в средние века.			*1*
	3.Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.			*1*
	4.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.			*1*
	5.Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX в - начале XX в.			*1*
	6.Становление и развитие советской системы физического воспитания.			*1*
	7.Физическая культура и спорт в РФ.			*1*
	Практические занятия. Защита рефератов	***4***		
	Самостоятельная работа обучающихся : Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка реферата или презентации по предложенной тематике. Составление таблиц	*6*	*21*	
Тема 1.2 Система физического	**Содержание учебного материала**	***2***		
	1.Общие представления о системе физического воспитания.			*1*

воспитания в Российской Федерации.	2.Структура отечественной системы физического воспитания. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания.			*2*
	3.Направленное формирование личности , механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.			*3*
	4.Деятельность педагога по физической культуре и спорту.			*3*
	5. Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.			*3*
	Практические занятия: Определение и формулирование задач физического воспитания. Анализ проблемных ситуаций	*4*	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Изучение профессиограммы «учитель», «тренер». Подготовка докладов на тему « Состояние и проблемы системы физического воспитания в РФ», «Физическое воспитание в зарубежных странах».	*3*	*7*	
Тема 1.3 Средства физического воспитания	**Содержание учебного материала**	***2***	***1***	
	1.Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения как основные средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.			*2*
	2.Понятия «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность».			*2*
	3.Техника двигательного действия. Значение характеристик движений. Критерии оценки эффективности техники.			*3*
	4.Классификация физических упражнений.			*2*
	5.Условия, влияющие на результат упражнений.			*3*
	6.Травматизм на занятиях физическими упражнениями.			*3*
	Практические занятия: Описание модели техники двигательного действия. Фазовый анализ техники. Семинару «Педагогическое значение физических упражнений».	*4*		
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка к семинару «Педагогическое значение физических упражнений». Заполнение таблицы: « Классификация физических упражнений».	*4*	*6*	
Тема 1.4 Методы физического воспитания.	**Содержание учебного материала**	***4***	***1***	
	1.Понятия «метод», «методика». Система методов, используемых в процессе физического воспитания.			***2***
	2.Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.			***3***
	3.Общепедагогические методы: методы наглядного воздействия, методы словесного воздействия.			***3***
	4.Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Объем и интенсивность нагрузки. Виды нагрузок. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Регламентация нагрузки и отдыха.			***3***
	Практические занятия: Составление тренировочных заданий, исходя из определенных задач физического воспитания, выбранных средств и методов. Просмотр и анализ занятия физическими упражнениями в ДОУ(применение игрового метода)	*6*	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Составление и запись тренировочных заданий в избранном виде спорта.	*4*	*8*	

	Изготовление наглядных пособий (учебных карточек) для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий.			
Тема 1.5 Основы теории обучения двигательным действиям	**Содержание учебного материала**	***4***	***1***	
	1.Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков.			*1*
	2.Основные положения теории Н.А. Бернштейна. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Их основные черты. Основные закономерности формирования двигательного навыка.			*2*
	3.Структура процесса обучения двигательному действию. Характеристика этапов обучения двигательному действию.			*3*
	4.Современные образовательные технологии в физическом воспитании.			*2*
	Практические занятия: Разработка программы обучения двигательному действию. Сочинение на тему «Мои двигательные умения и навыки».	*6*		
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Сочинение на тему «Мои двигательные умения и навыки». Подготовка к тестированию.	*3*	*8*	
Тема 1.6 Основы воспитания физических качеств	**Содержание учебного материала**	***8***	***4***	
	1.Понятия «физические качества», «физические способности».			*1*
	2.Сила: определение понятия, формы проявления. Основные режимы работы мышц. Средства и методы развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.			*2*
	3.Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. . Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.			*2*
	4.Выносливость: определение понятия, виды выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Методика развития основных видов специальной выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.			*2*
	5.Гибкость: определение понятия, виды гибкости. Средства и методы развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.			*2*
	6.Ловкость: определение понятия, формы проявления. Средства и методы, методические приемы развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.			*2*
	Практические занятия: Разработка фрагмента урока по развитию какого - либо физического качества. Проведение деловой игры (пресс-конференция, интервью). Конкурс презентации ИВС и физические качества	*10*	*1*	
	Контрольная работа по первому разделу.	*1*		
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подготовка к тестированию. Подготовка к деловой игре (пресс-конференция, интервью). Сбор информации и выпуск стенгазеты «Быстрее, выше, сильнее!».	*10*	*20*	
Тема 1.7 Современные концепции	**Содержание учебного материала**	***2***		
	1.Новые подходы к пониманию целей и задач физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы в школе.			*1*

физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	2.Концепции физического воспитания и физической культуры школьников.			*2*
	3.Концепции спортивного воспитания и спортивной культуры школьников.			*2*
	4.Концепции олимпийского образования и олимпийской культуры.			*2*
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка к проблемному семинару	*2*	*6*	
Тема 1.8 Физическое воспитание детей	**Содержание учебного материала.**	***2***		*1*
	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением			
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа со словарем специальных терминов. Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме.	*2*	*6*	
Раздел 2. Спорт и спортивная тренировка.				
Тема 2.1 Международное спортивное движение.	**Содержание учебного материала**	***4***		
	1.Основные гипотезы относительно возникновения спорта.			*1*
	2.Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.			*1*
	3.Международное олимпийское движение. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры.			*2*
	4.Международное рабочее спортивное движение. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры			*1*
	Практические занятия. Защита рефератов	***4***		
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Составление таблиц: «Олимпийские игры в Древней Греции» , «Олимпийские игры XX- XXI веков» Подготовка реферата или презентации по предложенной тематике. Подготовка текста лекции или беседы для школьников о жизни и деятельности П. де Кубертена.	*10*	*20*	
Тема 2.2 Основы теории соревновательной деятельности.	**Содержание учебного материала**	***4***		
	1.Теория спортивных соревнований в системе наук о спорте. Формирование сферы спорта.			*1*
	2.Функции соревнований в сфере спорта, в сфере физической культуры, в сфере педагогики.			*2*
	3.Типы спорта. Виды спорта.			*1*
	4.Общая структура спортивных соревнований.			*3*
	5.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, критерии их измерения и оценки.			*3*
	6.Соревновательная деятельность и ее структура. Физиологические и психологические особенности соревновательной деятельности.			*2*
	7.Особенности профессиональной деятельности тренера.			*3*
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме.	*2*	*8*	

	Творческая или исследовательская работа по темам: « Аспекты мастерства тренера», «Научно-методическая работа тренера».			
Тема 2.3 Основы спортивной тренировки.	**Содержание учебного материала**	***4***	***2***	
	1.Понятия «спортивная подготовка», «спортивная тренировка». Структура подготовки спортсмена.			*2*
	2.Современная концепция подготовки спортсмена.			*2*
	3.Задачи, средства и методы спортивной тренировки.			*3*
	4.Принципы спортивной тренировки.			*3*
	Практические занятия: Разработка фрагментов конспектов учебно-тренировочного урока с использованием соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений и различных методов спортивной тренировки.	*4*	*1*	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка к семинару; «Спортивная тренировка как педагогический процесс».	*2*	*6*	
Тема 2.4 Разделы и стороны подготовки спортсмена.	**Содержание учебного материала**	***2***		
	1.Разделы подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая. Стороны подготовки: общая и специальная.			*2*
	2.Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом.			*3*
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Работа со словарем специальных терминов. Составление кроссворда. Подготовка доклада : «Роль физической (технической, тактической, психологической) подготовки в ИВС »	*2*	*6*	
Тема 2.5 Построение спортивной тренировки.	**Содержание учебного материала**	***2***	***2***	
	1.Особенности построения отдельных тренировочных занятий и микроциклов. Типы микроциклов.			*2*
	2. Построение мезоциклов, типы мезоциклов.			*2*
	3.Построение спортивной тренировки в макроцикле.			*2*
	Практические занятия: Составление и оформление планов тренировочного процесса по циклам.	*6*		
	Самостоятельная работа: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Анализ дневника спортивной тренировки. Составление отчета о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.	*6*	*16*	
Тема 2.6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	**Содержание учебного материала**	***2***		
	1.Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация».			*1*
	2.Задачи и этапы спортивного отбора.			*2*
	3.Методы исследования и критерии спортивного отбора.			*3*
	Практические занятия: Анализ и решение ситуационных задач по проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов. Учебно-исследовательская работа. Составление таблицы оценки результатов тестирования	*4*		
	Контрольная работа по второму разделу	*1*		
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме.	*4*	*6*	

	Разработка диагностической карты.			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура и оздоровительная тренировка.				
Тема3.1. Основы здорового образа жизни.	**Содержание учебного материала**			
	1.Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние.	***2***		*2*
	2.Понятие «здоровый образ жизни». Факторы ЗОЖ. Принципы здорового образа жизни. Социально-психологические закономерности формирования ЗОЖ , психолого-педагогические условия и факторы, формирующие его. Формирование ЗОЖ средствами физической культуры.			*2*
	3.Популярные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.			*1*
	Практические занятия: Составление анкеты для выявления отношения занимающихся к проблемам здорового образа жизни, обработка результатов анкетирования Представление презентаций: Формирование ЗОЖ у школьников разного возраста	*4*		
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка презентации для урока ФК в школе по теме «Основы здорового образа жизни». Разработка памятки, рекомендаций по формированию ЗОЖ для школьников разного возраста. Эссе: «Здоровый образ жизни как ведущий фактор формирования здоровья».	*4*	*6*	
Тема 3.2. Общая характеристика оздоровительной физической культуры	**Содержание учебного материала**			
	1.Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	***2***		*1*
	2.Задачи, средства и принципы оздоровительной тренировки.			*2*
	3. Формы оздоровительной физической культуры.			*2*
	4. Физкультурно-оздоровительные технологии.			*2*
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование учебной литературы, составление плана изложения темы (вопроса), составление вопросников по изучаемой теме. Подготовка доклада или реферата на тему «Оздоровительная физическая культура в РФ и за рубежом». Заполнение таблицы: «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма».	*4*	*6*	
	Всего:	***168***	***168***	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дисциплина «Теория и история физической культуры»: реализация рабочей программы дисциплины требует наличия кабинета теории и истории физической культуры, аудитории для самостоятельной работы, оснащенного оборудованием и техническими средствами обучения: рабочее место преподавателя, посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся), мебель для хранения, учебные наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты), компьютер (ноутбук), видеопроекционное оборудование.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программное обеспечение.

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Электронный каталогом Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc);

http://rucont.ru/

Основные источники:

1.Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/439006 (дата обращения: 10.02.2020).

2.Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/448720 (дата обращения: 10.02.2020).

3.Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio- online.ru/bcode/442509 (дата обращения: 10.02.2020).

4.Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429816 (дата обращения: 10.02.2020).

5.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре.гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437753 (дата обращения: 10.02.2020).

6.Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438685 (дата обращения: 10.02.2020).

7.Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал.ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429447 (дата обращения: 10.02.2020).

8.Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования

/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 12.02.2020).

9.Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/430716 (дата обращения: 10.02.2020).

Дополнительные источники:

Информационные ресурсы:

1. любые поисковые системы в сети Internet.
2. электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc)
3. сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/).
4. сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/).
5. научный портал http://www.teoriya.ru./ru

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**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**	
ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	- Защита рефератов; - экспертная оценка качества докладов и выступлений; - выступление на студенческих научно-практических конференциях, конкурсах; - участие в конкурсах профессиональной умелости;
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;	- Оценка выполнения творческих заданий: разработка тем, проведение бесед о великих спортсменах мира и России, викторин по истории спорта; разработка тематических физкультурно - спортивных мероприятий; Экспертная оценка итогов профессиональной практики; Выступление с докладами в школьной аудитории в период педагогической практики;
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	- Наблюдение за правильностью использования специальных терминов в процессе устных ответов на уроках и экзаменах, при выступлениях с докладами и сообщениями; - тестирование на знание терминов и определений;

оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;	- Экспертная оценка выполнения практической работы; - педагогическое наблюдение; - Планирование процесса физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, отдельных занятий с использованием современных образовательных технологий, методических приемов и 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;	- Экспертная оценка докладов, защиты рефератов; - экспертная оценка презентаций по учебной дисциплине, владения информационно - коммуникационными технологиями; .
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	-Тестирование;
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;	Экспертная оценка защиты реферата и УМК; - педагогическое наблюдение и анализ итогов участия в конкурсах и викторинах;
современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;	- Экспертная оценка выступлений на научно - практических конференциях;

средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;	-Тестирование, экспертная оценка выполнения практического задания. - Демонстрация выполнения домашнего задания с обоснованием выбранных средств, методов и форм физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки-
основы теории обучения двигательным действиям;	- Экспертная оценка практической работы; - тестирование;
теоретические основы развития физических качеств;	-Экспертная оценка выполнения задания практического занятия; - письменная контрольная работы; - экспертная оценка выполнения самостоятельной домашней работы; - тестирование; - оценка выполнения творческой домашней работы.
основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;	- Экспертная оценка выполнения задания практического занятия;
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;	-Экспертная оценка результатов исследования;
мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;	- Экспертная оценка результатов исследования, умения составлять документацию и проводить исследования по изучению и формированию мотивов к занятиям ФК и С;
понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;	-Защита рефератов, - экспертная оценка презентаций;

особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	- Оценка решения проблемных ситуаций;
структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;	- Тестирование -экспертная оценка выполнения задания практического занятия. - экспертная оценка дневника самоконтроля спортсмена.
основы теории соревновательной деятельности;	- Тестирование; - экспертная оценка работы студента в деловой игре;
основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	- Тестирование; - экспертная оценка выполнения творческой работы, диагностических карт.

Экзаменационные вопросы

Раздел 1. Теория физической культуры.

1. Теория физической культуры и спорта как учебный предмет, его задачи.
2. Техника двигательного действия как система движений, обеспечивающая решение конкретной двигательной задачи.
3. Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спорт».
4. Методы наглядного воздействия в процессе физического воспитания.
5. Физическая культура как часть культуры общества, ее специфические и общие функции.
6. Условия, влияющие на результат упражнений.
7. Двигательное умение. Условия его образования. Черты двигательного умения.

8. Принципы методики физического воспитания (общеметодические принципы), их назначение, пути реализации на практике.
9. Понятия «физическое развитие», «физическое образование», «физическое совершенство», «физическая подготовленность».
10. Двигательный навык. Его черты и значение. Стадии формирования двигательного навыка.
11. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом.
12. Средства и методы воспитания силовых способностей.
13. Средства и методы воспитания гибкости.
14. Физическое воспитание как педагогический процесс. Цель и задачи физического воспитания.
15. Характеристика гибкости как физического качества.
16. Специфические методы, используемые преимущественно при воспитании физических способностей.
17. Соревновательный метод. Его основные черты и педагогическое значение.
18. Нагрузка как основное свойство физических упражнений.
19. Сущность и значение координационных способностей. Формы (виды) их проявления.
20. Специфические методы, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности.
21. Средства и методы воспитания координационных способностей.
22. Общая (типовая) структура процесса обучения двигательным действиям.
23. Виды силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.
24. Игровой метод, его отличительные черты, педагогическая значимость.
25. Понятие о скоростных способностях. Элементарные и комплексные формы их проявления. Способы оценки уровня их развития.
26. Классификация физических упражнений.
27. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания, их взаимосвязь с физическими упражнениями.
28. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
29. Сущность выносливости, ее определение, разновидности.
30. Методы строго регламентированного упражнения, их педагогическая значимость.
31. Средства и методы воспитания общей (аэробной) выносливости.
32. Методы словесного воздействия в процессе физического воспитания.
33. Основные формы использования физической культуры в различных сферах деятельности людей.
34. Понятия «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическое упражнение», «двигательная деятельность».
35. Разделы и стороны подготовки спортсмена.

36. Средства спортивной тренировки: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения.
37. Принципы спортивной тренировки.
38. Построение спортивной тренировки в микроциклах. Типы микроциклов.
39. Средние тренировочные циклы, их построение. Типы мезоциклов.
40. Сущность и значение спорта, типы спорта.
41. Понятия «спортивная тренировка», «подготовка спортсмена», задачи спортивной тренировки.
42. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
43. Понятие о системе физического воспитания в РФ. Цель и задачи системы физического воспитания.
44. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
45. Построение спортивной тренировки в макроцикле.
46. Основы построения оздоровительной тренировки.
47. Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры.
48. Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.

Раздел 2. История физической культуры и спорта

I. Всеобщая история физической культуры и спорта.

Древний мир.

1. Особенности развития физической культуры и спорта в первобытном обществе. Зарождение элементов спорта.
2. Физические упражнения и игры в рабовладельческих государствах Древнего Востока (Индия, Китай, Египет, Месопотамия и др.).
3. Системы физического воспитания в Древней Греции: Спартанская и Афинская. Древнегреческая гимнастика.
4. Олимпийские игры Древней Греции: происхождение, содержание, причины упадка и гибели.
5. Физическое воспитание и система военно-физической подготовки легионеров в Древнем Риме.

Средние века

6. Военно-физическое воспитание феодалов Западной Европы в средние века.
7. Физические упражнения и игры крестьян и горожан средневековой Европы.
8. Ян Амос Коменский о физическом воспитании детей школьного возраста.

Новое время.

9. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания в странах Западной Европы в начале Нового времени (Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци).

10. Возникновение и развитие национальных систем физического воспитания в западноевропейских странах в первый период Нового времени.
11. Немецкая гимнастика (Г.А. Фит, И. Гутс-Мутс, Ф. Ян, А. Шписс).
12. Шведская система гимнастики (Пер и Ялмар Линг).
13. Французская гимнастика (Франциско Аморос).
14. Возникновение и развитие сокольского гимнастического движения.
15. Английская спортивно-игровая система физического воспитания. Зарождение современного спорта.
16. Модернизация национальных систем физического воспитания во второй половине Нового времени.
17. Система гимнастики Жоржа Демени.
18. «Естественный метод» физического воспитания Ж. Эбера.
19. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в конце X1X века. Создание спортивных клубов, национальных и международных спортивных объединений.

Новейшее время

II. *История физической культуры и спорта в России.*

20.Особенности развития физической культуры древних славян. Физическое воспитание в Киевской Руси. «Поучения чадам своим» Владимира Мономаха.

21.Физическая культура в русском централизованном государстве (XIY-XYIII вв.).

Российская империя

22.Физические упражнения и игры народов Российской империи и их социально-культурное значение.

23.Развитие физической культуры в эпоху Петра Великого.

24.Формирование и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

25.Физическое воспитание в гражданских и военных учебных заведениях Российской империи.

26.Система физического образования П.Ф. Лесгафта: история создания, содержание и значение.

27.Российская империя и олимпийское движение. Создание и деятельность Российского Олимпийского комитета. Всероссийские Олимпиады 1913 и 1914 годов.

28.Зарождение и развитие спортивно-гимнастического движения в российской империи. Российские спортсмены на международной арене в конце XIX - начале XX веков.

Советский Союз

29.Физическая культура и спорт в СССР в годы гражданской войны и иностранной интервенции. Деятельность Всевобуча, Наркомпроса,

Наркомздрава по развитию физической культуры. Н.И. Подвойский и физической культуре и порте.
30.Формирование и развитие государственных основ управления физкультурно-спортивным движением до Великой Отечественной войны (Всевобуч, Высший СФК, Всесоюзный комитет ФК).
30.Всесоюзная Спартакиада 1928 года и её международное значение.
31.Постановление ЦК ВКП (б) от 23 сентября 1929 года и его значение.
32.Введение и развитие всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК) и их значение в формировании советской системы физического воспитания и становлении советского спорта.
33.Физическая культура и спорт в СССР накануне и в годы Великой Отечественной войны. Постановления правительства по вопросам физической культуры. Советские спортсмены на фронте и в тылу.
34.Спортивно-массовая и физкультурная работа в СССР в период 1946 -1958 гг.
35.Учреждение Союза спортивных обществ и организаций СССР и критическая оценка его деятельности в период 1959 - 1968 гг.

Российская Федерация

36.Российские спортсмены на международной арене (на примере вида спорта, по которому специализируется студент): анализ выступлений на чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх.

Контрольная работа №1
для студентов 2 курса (IV семестр)
Тема: Основы воспитания физических способностей

Вариант№1

1.Определение «координационные способности».
2.Средства воспитания силовых способностей.
3.Тесты для оценки уровня развития выносливости.
4.Правила использования упражнений на растягивание.
5.Методика воспитания простой двигательной реакции.

Вариант№2

1. Определение «сила».
2.Формы проявления координационных способностей.
3.Тесты для оценки уровня развития скоростных способностей.
4.Ударный метод в воспитании скоростно-силовых способностей.
5.Ошибки, допускаемые занимающимися при использовании упражнений на растягивание.

Вариант№3

1. Определение «скоростные способности».
2. Виды гибкости.
3. Тесты для оценки уровня развития силовых способностей.
4. Методы воспитания общей выносливости.
5. Метод повторных усилий в воспитании силовых способностей. (применение непредельных отягощений).

Вариант№4

1. Определение «скоростно-силовые способности».
2. Средства воспитания аэробной выносливости.
3. Тесты для оценки уровня развития координационных способностей.
4. Типы сложной двигательной реакции.
5. Требования к упражнениям, применяемым для воспитания скоростных способностей.

Вариант№5

1. Определение «гибкость».
2. Виды двигательной реакции.
3. Тесты для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей.
4. Средства воспитания координационных способностей.
5. Метод изометрических напряжений в воспитании силовых способностей.

Вариант№6

1. Определение «выносливость».
2. Элементарные формы проявления быстроты.
3. Тесты для оценки уровня развития гибкости.
4. Средства воспитания скоростных способностей.
5. Метод максимальных усилий в воспитании силы (применение предельных и околопредельных отягощений).

Вариант№7

1. Определение «координационные способности».
2. Виды силовых способностей.
3. Простая двигательная реакция: определение, методика воспитания.
4. Методические приемы, используемые при воспитании координационных способностей.
5. Факторы, от которых зависит проявление и уровень развития гибкости.

Вариант№8

1. Определение «общая выносливость».
2. Режимы работы мышц.

3. Средства воспитания специальной выносливости (на примере вашего вида спорта).
4. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.
5. «Скоростной барьер», пути его предупреждения.

Вариант№9

1. Определение «гибкость».
2. Скоростно-силовые упражнения (примеры).
3. Тесты для оценки уровня развития координационных способностей.
4. Правила использования упражнений с отягощением для воспитания силы подростков.
5. Методика воспитания реакции на движущийся объект.

Вариант№10

1. Определение «специальная выносливость».
2. Значение координационных способностей в процессе физического воспитания.
3. Тесты для оценки уровня развития гибкости.
4. Правила использования упражнений с отягощением для воспитания силовых способностей девушек и женщин.
5. Правила и условия применения прыжка в глубину.

Вариант№11

1. Определение «сила».
2. Виды выносливости.
3. Средства воспитания скоростно-силовых способностей.
4. Реакция выбора, ее сущность; виды спорта, где она имеет значение.
5 Особенности воспитания специальной выносливости в циклических упражнениях большой и умеренной мощности.

Вариант№12

1. Определение «скоростно-силовые способности».
2. Режимы работы мышц.
3. Средства воспитания силовых способностей с внешним сопротивлением.
4. Требования к упражнениям, применяемым для воспитания координационных способностей.
5.Ошибки в методике воспитания силовых способностей.

Контрольная работа №2
для студентов 2 курса (IV семестр)
Тема: Спорт и спортивная тренировка

Вариант №1

1. Определение «спорт».
2. Особенности построения тренировки юных спортсменов.
3. Что предполагает принцип направленности к максимуму достижений?
4. Внешние признаки утомления.

Вариант №2

1. Определение «спортивная тренировка».
2. Методы спортивной тренировки.
3. Что предполагает принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена?
4. Причины травматизма в процессе тренировочных занятий.

Вариант №3

1. Определение «спортивная форма».
2. Средства спортивной тренировки.
3. Что предполагает принцип непрерывности тренировочного процесса?
4. Волевые качества спортсмена, условия и методические приемы их воспитания.

Вариант №4

1. Разделы подготовки спортсмена.
2. Показатели спортивной формы.
3. Что предполагает принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.
4. Приемы саморегуляции состояния спортсмена перед соревнованиями.

Вариант №5

1. Фазы развития спортивной формы.
2. Типы мезоциклов.
3. Что предполагает принцип волнообразности динамики нагрузок.
4. Что должен знать спортсмен, чтобы составить тактический план выступления в соревнованиях?

Вариант №6

1. Функции спорта в обществе.
2. Типы микроциклов.
3. Что предполагает принцип цикличности тренировочного процесса?
4. Причины ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике двигательных действий

Вариант №7

1. Что такое микроцикл ?
2. Характерные черты спортивной тренировки.
3. Педагогические критерии спортивного отбора.
4. Самоконтроль в процессе занятий спортом, дневник самоконтроля.

Вариант №8

1. Что такое мезоцикл?
2. Функции спорта в обществе.
3. Медико – биологические критерии спортивного отбора.
4. Паспортный и биологический возраст юных спортсменов, его учет в тренировочном процессе.

Вариант №9

1. Что такое макроцикл?
2. Задачи спортивной тренировки в области психологической подготовки.
3. Какие упражнения относят к группе специально – подготовительных?
4. Схематически нарисуйте структуру спортивной тренировки.

Вариант №10

1. Критерии спортивного отбора.
2. Задачи спортивной тренировки в области тактической подготовки.
3. Покажите связь периодизации тренировочного процесса с фазами спортивной формы.
4. Разновидности отдыха, его роль в обеспечении восстановления. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в рамках отдельного занятия.

Вариант №11

1. Этапы подготовки юных спортсменов.
2. Задачи спортивной тренировки в области технической подготовки.
3. Задачи и направленность учебно – тренировочных занятий в переходном периоде.
4. Приемы регулирования нагрузки в процессе тренировочного занятия.

Вариант №12

1.Этапы спортивного отбора юных спортсменов.
2. Задачи спортивной тренировки в области физической подготовки.
3.Постройте подготовительный период из известных вам мезоциклов.
4.Структура тренировочного занятия. Его отличия от урока физической культуры.

Темы контрольных работ для студентов 1-го курса заочной формы обучения

Вариант №1

1.Развитие физической культуры и спорта в Древнем мире.
2.Задачи и принципы физического воспитания.

Вариант №2

1.Физическая культура в средние века.

2.Задачи и принципы спортивной тренировки.

Вариант №3

1.Физическая культура и спорт в новое время.

2.Оздоровительная тренировка.

Вариант №4

1.Физическая культура и спорт в новое время.

2.Формирование здорового образа жизни.

Вариант №5

1.Физическая культура и спорт в новейшее время.

2.Средства физического воспитания

Вариант №6

1.Физическая культура и спорт в новое время.

2.Специфические методы физического воспитания

Вариант №7

1.Развитие физической культуры в СССР.

2.Теоретические основы развития координационных способностей.

Вариант №8

1.Развитие физической культуры в СССР.
2.Теоретические основы развития силовых способностей.

Вариант №9

1.Развитие физической культуры и спорта в СССР.

2.Теоретические основы развития скоростных способностей.

Вариант №10

1.Физическая культура и спорт в новейшее время.

2.Теоретические основы развития гибкости.

Вариант №11

1.Физическая культура и спорт в новейшее время.

2.Теоретические основы развития выносливости.

. Вариант №12

1.Физическая культура и спорт в новое время.

2.Основы построения процесса спортивной подготовки.

Вариант №13

1.Развитие физической культуры и спорта в СССР.
2.Спортивный отбор.

Вариант №14

1.Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2.Соревновательная деятельность в спорте.

. Вариант №15

1.Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2.Нагрузка как основное свойство физических упражнений.

Темы практических занятий

1.Определение и формулирование задач физического воспитания.
2.Описание модели техники двигательного действия. Фазовый анализ техники.
3.Составление тренировочных заданий, исходя из определенных задач физического воспитания, выбранных средств и методов.
4.Разработка программы обучения двигательному действию.
5.Разработка фрагмента урока по развитию какого - либо физического качества.
6.Разработка фрагментов конспектов учебно-тренировочного урока с использованием соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений и различных методов спортивной тренировки.
7.Составление и оформление планов тренировочного процесса по циклам.
8.Анализ и решение ситуационных задач по проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов.

9.Составление анкеты для выявления отношения занимающихся к проблемам здорового образа жизни.
10.Разработка таблицы оценки результатов тестирования.

Темы рефератов по разделу «История физической культуры и спорта»

1. Гимнастика и агонистика в культуре Древней Греции.
2. Физическое воспитание девушек в Древней Греции, его особенности.
3. Древнегреческие и современные Олимпийские игры: преемственность традиций.
4. Олимпийские игры Древней Греции, их социально-политическое значение.
5. Пифийские, Истмийские, Немейские и др. соревнования Древней Греции, их значение.
6. Состязательные игры на территории Древнего Рима.
7. Общая характеристика развития физической культуры в одной из стран Древнего Востока (Выборочно: Месопотамия, Ассирия, Вавилон, Персия, Египет, Индия, Китай, Япония). *Раскрывая тему, следует выявить связь физической культуры и спорта с военной практикой, с современностью.*
8. История скаутского движения в мире и в России.
9. Сокольское спортивное движение: история и современное состояние.
10. Развитие международного студенческого спортивного движения.
11. Развитие спорта в крупнейших странах мира до I мировой войны (страны выбираются студентом).
12. Развитие региональных спортивных игр, их роль в развитии международного спортивного и олимпийского движения.
13. Особенность развития спортивного движения в зарубежных странах между I и II мировыми войнами (выбрать страну: Германия, Италия, Япония, Великобритания, Скандинавские страны и др.).
14. Российские спортсмены в международном спортивном движении до 1900 г.
15. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта, его роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании (анатомия, биология, педагогика).
16. Кружок В.Ф.Краевского, его роль в развитии отечественной школы спорта.
17. Развитие спорта и спортивных соревнований по видам спорта (фехтование, плавание, стрельба, борьба и др.).
18. История создания Всесоюзного комплекса ГТО.
19. Всесоюзная Спартакиада 1928 г, её значение для развития физической культуры в СССР.
20. Формирования советской школы спорта (на примере одного из видов спорта).
21. Спортсмены СССР в рабочем спортивном движении до 1941г.

22. Советская физическая культура в годы Отечественной войны 1941-1945 гг.
23. Восстановление советского физкультурного движения в период 1945–1951 гг.
24. Выход советских спортсменов на международную арену в 1945-1951 гг.
25. Особенности развития детско-юношеского спорта в России (1991-2013 гг.).
26. Российские спортсмены в Паралимпийских играх на современном этапе.
27. Развитие массовой физической культуры в России (1991-2013) – исторический аспект.
28. Пьер де Кубертен и возрождение олимпизма. «Ода спорту», её значение.
29. А.Д. Бутовский - выдающийся деятель физического воспитания и олимпийского движения.
30. Сочи – город XXII Олимпийских зимних игр 2014 года (особенности подготовки).
31. Региональные международные соревнования (Игры Британского содружества, Азиатские Игры, Дальневосточные Игры и др.)

Эксперты:

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

Приложение 1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

(для дисциплины с экзаменом)

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль 1. История физической культуры и спорта			11,7	18,4
Контроль				
Посещение занятий	5 занятий	Посещение одного занятия - 0,2. Присутствие, активное участие в образовательном процессе, работа с конспектом	1	1
Тестовый контроль	1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. 2.Физическая культура в средние века. 3.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в. 4.Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX в - начале XX в. 5.Становление и развитие советской системы физического воспитания.	60-69 % правильных ответов – 1,5 б. 70-79% правильных ответов – 2 б. 80 % и более - 2,4 б.	1,5	2,4
Заполнение таблицы	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени	Таблица выполнена в рабочей тетради, содержание материала столбцов соответствует их названию	1,5	2,4
Самостоятельная работа				
Работа с книгой, конспектирование	1.Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.	Аккуратно выполненный конспект в соответствие с планом темы	1,2	2
	2.Физическая культура в средние века.		1,2	2
	3.Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.		1,2	2
	4.Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX в - начале		1,2	2

	XX в.			
	5.Становление и развитие советской системы физического воспитания.		1,2	2
Подготовка сообщений, докладов, реферата	1.Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта, его роль в развитии отечественной науки о физическом воспитании. 2.Развитие международного студенческого спортивного движения. 3.История создания Всесоюзного комплекса ГТО. 4.Советская физическая культура в годы Отечественной войны 1941-1945 гг. 5.Особенности развития детско-юношеского спорта в России (1991-2013 гг.).	Содержательность представленного материала. Использование нескольких литературных источников и интернет – ресурсов. Своевременность выполнения работы. Способ представления информации	1,7	2,6
Модуль 2. Общие основы теории физического воспитания			20,8	29,9
Контроль				
Посещение занятий	29 занятий	Посещение одного занятия - 0,2. Присутствие, активное участие в образовательном процессе, работа с конспектом	5,8	5,8
Выполнение практической работы		Самостоятельное выполнение практической работы по индивидуальному заданию или по вариантам в соответствие с требованиями		
	Тема: Система физического воспитания в Российской Федерации.	Определение и формулирование задач физического воспитания. Анализ проблемных ситуаций	1,5	2,5
	Тема: Средства физического воспитания	Описание модели техники двигательного действия. Фазовый анализ техники.	1,5	2,5
	Тема: Методы физического воспитания.	Составление тренировочных заданий, исходя из определенных задач физического воспитания, выбранных средств и методов.	1,5	2,5
	Тема: Основы теории обучения двигательным действиям	Разработка программы обучения двигательному	1,5	2,5

		действию		
	Тема: Основы воспитания физических качеств	Разработка фрагмента конспекта урока	1,5	2,5
Тестовый контроль	**Тема:**Основы теории обучения двигательным действиям	60-69 % правильных ответов – 1,4 б. 70-79% правильных ответов – 1,8 б. 80 % и более - 2,1 б.	1,4	2,1
	Тема: Основы воспитания физических качеств	60-69 % правильных ответов – 1,5 б. 70-79% правильных ответов – 1,9 б. 80 % и более - 2,2 б.	1,5	2,2
Самостоятельная работа				
Работа с книгой, конспектирование	Написание конспектов по отдельным вопросам изучаемых тем, работа со словарем специальных терминов.	Систематическое, аккуратное выполнение задания, достаточная полнота и содержательность информации	2,9	4,6
Домашняя письменная работа	**Тема:** Основы воспитания физических качеств	Выполнение работы по индивидуальному заданию, обязательное использование научно – методической литературы, достаточная полнота и содержательность информации	1,7	2,7
Модуль 3. Спорт и спортивная тренировка			16,0	23,3
Контроль				
Посещение занятий	18 занятий	Посещение одного занятия - 0,2. Присутствие, активное участие в образовательном процессе, работа с конспектом	3,6	3,6
Выполнение практической работы		Самостоятельное выполнение практической работы по индивидуальному заданию или по вариантам в соответствие с требованиями		
	Тема: Основы спортивной тренировки.	Разработка фрагментов конспектов учебно-тренировочного занятия.	1,6	2,7
	Тема:Построение спортивной тренировки.	Составление и оформление планов тренировочного процесса (мкроцикл, мезоцикл, макроцикл).	1,6	2,7
Семинар	**Тема:** Спортивная тренировка как педагогический процесс	Использование дополнительных источников информации, активное участие в обсуждении проблемы	1,6	2,3
	Тема:Аспекты мастерства тренера		1,6	2,3

Самостоятельная работа				
Работа с книгой, конспектирование	Написание конспектов по отдельным вопросам изучаемых тем, работа со словарем специальных терминов.	Систематическое, аккуратное выполнение задания, достаточная полнота и содержательность информации	2,6	4,4
Подготовка сообщений, докладов, реферата	**Тема:** Разделы и стороны подготовки спортсмена. **Тема:**История развития моего вида спорта на Урале. **Тема:**Участие советских (российских) спортсменов в Великой Отечественной войне	Содержательность представленного материала. Использование нескольких литературных источников и интернет – ресурсов. Своевременность выполнения работы. Способ представления информации	1,7	2,6
Домашняя письменная работа	**Тема:** Основы спортивной тренировки.	Выполнение работы по индивидуальному заданию, обязательное использование научно – методической литературы, достаточная полнота и содержательность информации	1,7	2,7
Модуль 4.Оздоровительная физическая культура и оздоровительная тренировка.			5,5	8,4
Контроль				
Посещение занятий	4 занятия	Посещение одного занятия - 0,2. Присутствие, активное участие в образовательном процессе, работа с конспектом	0,8	0,8
Тестовый контроль	**Тема:**Общая характеристика оздоровительной физической культуры	60-69 % правильных ответов – 1,5 б. 70-79% правильных ответов – 2б. 80 % и более - 2,4 б.	1,5	2,4
Самостоятельная работа				
Подготовка презентации	**Тема:**Основы здорового образа жизни	Содержательность представленного материала. Корректность выполнения. Комментарии к представленному материалу	1,6	2,6
Подготовка сообщений, докладов	**Тема:**Оздоровительная физическая культура в РФ **Тема:** Оздоровительная физическая культура за рубежом	Содержательность представленного материала. Использование нескольких литературных источников и интернет – ресурсов. Своевременность выполнения работы. Способ представления информации	1,6	2,6
Экзамен			6	20
			60	100