

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Училище олимпийского резерва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация - «Педагог по физической культуре и спорту»

Очная форма обучения

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
спортивных дисциплин
Протокол № 1 от 03.09. 2020 г.

Утверждена на заседании
Учебно-методического
совета института
Протокол № 1 от 04.09. 2020г.

Чурапча, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Организация-разработчик: Училище олимпийского резерва ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Разработчик: Харитонов С.Ф., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии спортивных дисциплин «03» 09 2020 г., протокол № 1

Заведующий УОР



к.п.н. Артеменко Е.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» утверждена на заседании Учебно – методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» 04 09 2020 г., протокол № 1

Председатель УМС:



к.п.н. Коркин Е.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физического воспитания и спорта. При прохождении курса студенты знакомятся с общими основами теории и методики физического воспитания, с основными формами и методикой проведения занятий физической культурой.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ЦЕЛЬЮ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Курс «Теория и история физической культуры и спорта» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по направлению подготовки «Физическая культура»:

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.

ОК5. 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.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

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.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. 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.

Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. 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 и спорта.

ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ПРИОБРЕТЕНИЕ СТУДЕНТОМ:

Формируемые компетенции	Знать	Уметь
ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5	<ul style="list-style-type: none">- 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;	<ul style="list-style-type: none">- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры спорта;- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в т. ч. при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - основы теории обучения двигательным действиям; - теоретические основы развития физических качеств; - основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и 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 основы теории соревновательной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;
--	--	--

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный цикл. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 1 и 2 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с другими дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин				
		1	2	3	4	5
1	История	+				
2	Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту				+	
3	Физическая культура	+	+	+	+	+

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	6
Контактная работа преподавателей с обучающимися	74					
В том числе:						
Лекции	34	12	22			
Семинары						
Практические занятия	40	14	26			
Консультация	8	4	4			
Промежуточная аттестация (диф.зачет, экзамен)						
Самостоятельная работа студента	30	12	18			
Общая трудоемкость	часы	112	42	70		
	зачетные единицы	3	1	2		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единицы, 112 часов.

Первый семестр: 26 часов, аудиторные занятия 26 часа.

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение в предмет. Древние миры Физическая культура в Древней Греции, Спарте, Афинах, Древнем Риме	Содержание учебного материала Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его культуры. Физическая культура в древних мирах.	2	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5
	Практическая работа Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его культуры. Физическая культура в древних мирах.	3	
	Самостоятельная работа студентов Основные итоги развития ФК в древнем мире. Их влияние на последующее развитие ФК в обществе.	2	
Тема 2. Физическая культура и спорт в средние века.	Содержание учебного материала Краткая характеристика средневековья. Особенности развития ФКиС в феодальном обществе Европы. Период раннего и развитого средневековья. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс. ФКиС горожан. Военно-физическая подготовка феодальной знати. Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы. Период позднего средневековья.	2	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5

	<p>Практическое занятие Краткая характеристика средневековья. Особенности развития ФКиС в феодальном обществе Европы. Период раннего и развитого средневековья. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс. ФКиС горожан. Военно-физическая подготовка феодальной знати. Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы. Период позднего средневековья.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа студентов Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения</p>	2	
<p>Тема 3 Физическая культура в странах мира в Новое время XVII-нач. XX в.</p>	<p>Содержание учебного материала Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах запада. Самодеятельное спортивно-гимнастическое движение; Рабочий спорт, «Спорт для всех». Спорт и церковь.. Успехи развивающихся стран в Олимпийском движении. Физическая культура и спорт в бывших социалистических странах (конец 40-х - начало 90-х годов). Создание органов государственного руководства, развитие самодеятельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.</p>	2	<p>ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5</p>
	<p>Практическое занятие Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах запада. Самодеятельное спортивно-гимнастическое движение; Рабочий спорт, «Спорт для всех». Спорт и церковь.. Успехи развивающихся стран в Олимпийском движении. Физическая культура и спорт в бывших социалистических странах (конец 40-х - начало 90-х годов). Создание органов государственного руководства, развитие самодеятельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в</p>	2	

	подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.		
	Самостоятельная работа студентов Характеристика состояния спорта в странах мира в конце XX века, начале XXI века.	2	
Тема 4. Физическая культура и спорт в зарубежных странах во второй половине XX века	Содержание учебного материала Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах запада. Создание органов государственного руководства, развитие самостоятельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.	2	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5
	Практическое занятие Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах запада. Создание органов государственного руководства, развитие самостоятельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.	2	
	Самостоятельная работа студентов Характеристика состояния спорта в странах мира в конце XX века, начале XXI века.	2	
Тема 5.	Содержание учебного материала Возникновение игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга	2	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8,

Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века	<p>нашей страны.</p> <p>Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Роль традиционных физических упражнений и игр в самобытном воспитании подрастающего поколения. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.</p> <p>Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины) и в других эпических произведениях.</p> <p>Развитие физической культуры как составной части общей культуры в русском централизованном государстве. Усиление дворянской системы воспитания.</p> <p>Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Военно-физическая подготовка русского войска. Лыжная рать в русском войске. Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.</p> <p>Первые попытки теоретического обоснования физического воспитания для физического развития и укрепления здоровья человека.</p>		ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5
	<p>Практическое занятие</p> <p>Возникновение игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга нашей страны.</p> <p>Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Роль традиционных физических упражнений и игр в самобытном воспитании подрастающего поколения. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.</p> <p>Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины) и в других эпических произведениях.</p> <p>Развитие физической культуры как составной части общей культуры в русском централизованном государстве. Усиление дворянской системы воспитания.</p> <p>Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Военно-физическая подготовка русского войска. Лыжная рать в русском войске. Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.</p> <p>Первые попытки теоретического обоснования физического</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Роль народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств русского и других народов России. Популярность на Руси</p>	2	

	стрельбы из лука, верховой езды, борьбы и кулачного боя, плавания и катания на лодках, ходьбы на лыжах и метания камней.		
Тема 6. Физическая культура и спорт в России и СССР	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт в Российской Империи с XVIII в. до второй половины XIX в. Развитие физической культуры и спорта во второй половине XIX века. Физическая культура и спорт с начала XX в. Физическая культура и спорт в России от революционных событий 1917 г. до конца 30-х годов. Физкультурное движение в годы Великой Отечественной войны.	2	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5
	Практическое занятие Физическая культура и спорт в Российской Империи с XVIII в. до второй половины XIX в. Развитие физической культуры и спорта во второй половине XIX века. Физическая культура и спорт с начала XX в. Физическая культура и спорт в России от революционных событий 1917 г. до конца 30-х годов. Физкультурное движение в годы Великой Отечественной войны.	2	
	Самостоятельная работа студентов Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР	2	
Итого: лекции -12 Практические занятия - 14 срс – 12			

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы

Второй семестр: 48 часов, аудиторные занятия 48 часа.

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Значимость теоретико-методических основ	Содержание учебного материала Вводное представление о предмете теории и методики физической культуры, и спорта, его значение в профессиональном образовании и деятельности.	2	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6.

профессии. Современный понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий	<p>Определение понятия "физическая культура". Различия этого понятия в "бытовой" и профессиональной трактовке. Соотношение понятий "культура" (общества, личности) и "физическая культура"; общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру.</p>		ПК 3.1- ПК 3.5
	<p>Практическая работа Вводное представление о предмете теории и методике физической культуры, и спорта, его значение в профессиональном образовании и деятельности. Определение понятия "физическая культура". Различия этого понятия в "бытовой" и профессиональной трактовке. Соотношение понятий "культура" (общества, личности) и "физическая культура"; общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа студентов Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).</p>	3	
<p>Тема 2. Задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки</p>	<p>Содержание учебного материала Цели и задачи. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении здоровья, приобретении и сохранении достигнутого уровня физической подготовленности к жизненной практике, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Вытекающее отсюда многообразие задач, преследуемых в физкультурной деятельности. Зависимость их реализации от объективных и субъективных возможностей в конкретных социальных условиях. Общая характеристика типичных задач, преследуемых в различных разделах и направлениях физкультурной практики (физкультурно-образовательных задач и задач по воспитанию физических и связанных с ними способностей, задач по приобретению прикладной физической подготовленности и сохранению "общей физической кондиции», спортивно-достиженческих задач, физкультурно-реабилитационных и физкультурно-рекреативных задач). Принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки.</p>	2	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5

	<p>Практическое занятие Цели и задачи. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении здоровья, приобретении и сохранении достигнутого уровня физической подготовленности к жизненной практике, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Вытекающее отсюда многообразие задач, преследуемых в физкультурной деятельности. Зависимость их реализации от объективных и субъективных возможностей в конкретных социальных условиях. Общая характеристика типичных задач, преследуемых в различных разделах и направлениях физкультурной практики (физкультурно-образовательных задач и задач по воспитанию физических и связанных с ними способностей, задач по приобретению прикладной физической подготовленности и сохранению "общей физической кондиции», спортивно-достиженческих задач, физкультурно-реабилитационных и физкультурно-рекреативных задач). Принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа студентов Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания.</p>	3	
<p>Тема 3. Современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки</p>	<p>Содержание учебного материала Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания.</p>	2	<p>ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5</p>
<p>Практическое занятие Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания.</p>	3		
<p>Самостоятельная работа студентов Структура концепций физического воспитания.</p>	2		

<p>Тема 4. Средства и методы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки</p>	<p>Содержание учебного материала Средства и методы в физическом воспитании Средства физического воспитания Содержание и форма физического упражнения. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного действия, совершаемого по закономерностям физического воспитания. Операциональный состав и совокупность основных процессов, составляющих содержание физического упражнения и определяющих его многостороннее воздействие на функции и структурные свойства организма. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров. Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения. Методы физического воспитания Нагрузка при выполнении физических упражнений. Понятие о "нагрузке" как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее "внешняя" и "внутренняя" стороны, объем и интенсивность. Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Возможности, предоставляемые им, и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода. Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы соревновательного метода. Общепедагогические, гигиенические и другие средства и методы в физическом воспитании</p>	3	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5
	<p>Практическое занятие Средства и методы в физическом воспитании Средства физического воспитания Содержание и форма физического упражнения. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного действия, совершаемого по</p>	3	

	<p>закономерностям физического воспитания. Операциональный состав и совокупность основных процессов, составляющих содержание физического упражнения и определяющих его многостороннее воздействие на функции и структурные свойства организма. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров. Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения.</p> <p>Методы физического воспитания</p> <p>Нагрузка при выполнении физических упражнений. Понятие о "нагрузке" как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее "внешняя" и "внутренняя" стороны, объем и интенсивность.</p> <p>Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения.</p> <p>Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Возможности, предоставляемые им, и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода.</p> <p>Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы соревновательного метода.</p> <p>Общепедагогические, гигиенические и другие средства и методы в физическом воспитании</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Общепедагогические словесные методы и их модификации, используемые в ходе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Средства и методы обеспечения наглядности. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	2	
<p>Тема 5. Основы обучения двигательным действиям</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Отправные положения. Двигательные действия как предмет обучения. Конструктивные особенности и закономерности формирования двигательных действий, существенные для рационального построения процесса обучения им.</p>	3	<p>ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5</p>

	<p>Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.</p> <p>Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям.</p> <p>Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально-прикладной физической подготовке, спортивной тренировке. Неоднозначность задач, решаемых при, обучении двигательным действиям различного типа и в различных условиях их формирования.</p> <p>Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала.</p>		
	<p>Практическое занятие</p> <p>Отправные положения. Двигательные действия как предмет обучения.</p> <p>Конструктивные особенности и закономерности формирования двигательных действий, существенные для рационального построения процесса обучения им.</p> <p>Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.</p> <p>Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям.</p> <p>Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально-прикладной физической подготовке, спортивной тренировке. Неоднозначность задач, решаемых при, обучении двигательным действиям различного типа и в различных условиях их формирования.</p> <p>Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Особенности этапов обучения. Этап начального разучивания.</p> <p>Этап углубленного разучивания. Этап результирующей отработки действия.</p> <p>Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления</p>	2	

	формированием двигательных умений и навыков, их отличительные черты.		
Тема 6. Теоретические основы развития физических качеств	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Сила и основы ее воспитания</p> <p>Собственно- силовые способности задачи по их воспитанию. Основные факторы, лежащие в основе собственно силовых способностей; современные представления об их сущности. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания,</p> <p>Общие задачи по воспитанию собственно силовых способностей; конкретизация задач применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания и другим условиям их реализации. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.</p> <p>Средства и основные черты методики.</p> <p>Быстрота и основы ее воспитания</p> <p>Скоростные способности, задачи по их воспитанию. Дифференцированный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений. Современные представления о факторах, лежащих в основе способности к экстренным двигательным реакциям и "двигательной быстроты" как способности, которая в единстве с другими двигательными способностями в решающей мере лимитирует скоростные характеристики движений. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания.</p> <p>Выносливость и основы ее воспитания</p> <p>Выносливость, как физическое качество задачи по воспитанию выносливости в процессе, физического воспитания. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; основные факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости; типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности; так называемая "общая" и "специальная" выносливость. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании, Задачи, решаемые в основных аспектах воспитания выносливости; их особенности, зависящие от профилированных направлений и</p>	3	ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5

	<p>ситуаций, характерных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа. Средства воспитания выносливости.</p> <p>Гибкость и основы ее воспитания</p> <p>Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств; задачи по ее оптимизации в физическом воспитании.</p> <p>Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.</p> <p>Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания.</p>		
	<p>Практическое занятие</p> <p>Сила и основы ее воспитания</p> <p>Собственно- силовые способности задачи по их воспитанию. Основные факторы, лежащие в основе собственно силовых способностей; современные представления об их сущности. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания,</p> <p>Общие задачи по воспитанию собственно силовых способностей; конкретизация задач применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания и другим условиям их реализации. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.</p> <p>Средства и основные черты методики.</p> <p>Быстрота и основы ее воспитания</p> <p>Скоростные способности, задачи по их воспитанию. Дифференцированный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений. Современные представления о факторах, лежащих в основе способности к экстренным двигательным реакциям и "двигательной быстроты" как способности, которая в единстве с другими двигательными способностями в решающей мере лимитирует скоростные характеристики</p>	4	

	<p>движений. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания.</p> <p>Выносливость и основы ее воспитания</p> <p>Выносливость, как физическое качество задачи по воспитанию выносливости в процессе, физического воспитания. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; основные факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости; типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности; так называемая "общая" и "специальная" выносливость. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании, Задачи, решаемые в основных аспектах воспитания выносливости; их особенности, зависящие от профилированных направлений и ситуаций, характерных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа. Средства воспитания выносливости.</p> <p>Гибкость и основы ее воспитания</p> <p>Гибкость как одно из жизненно важных физических качеств; задачи по ее оптимизации в физическом воспитании.</p> <p>Современные представления о морфофункциональных свойствах, лежащих в основе гибкости, и других факторах, определяющих ее. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.</p> <p>Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания.</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Двигательно-координационные и непосредственно связанные с ними способности; задачи по их воспитанию. Характеристика двигательно-координационных и непосредственно связанных с ними способностей как объектов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Комплексный характер</p>	2	

	способностей, определяющих качество координации движений.		
Тема 7. Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	Содержание учебного материала Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена (команды). Критерии тактического мастерства в спортивном состязании. Перспективы развития тактики спортивных состязаний. Спортивная техника как целесообразный способ выполнения соревновательных действий, обусловленных тактикой состязания. Единство спортивной техники и тактики; технико-тактические действия. Показатели, критерии и факторы технического мастерства в спортивном состязании. Перспективы развития спортивной техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена; значение, место и связи этих разделов в системе спортивной подготовки.		ОК1-ОК 10, ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5
	Практическое занятие Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена (команды). Критерии тактического мастерства в спортивном состязании. Перспективы развития тактики спортивных состязаний. Спортивная техника как целесообразный способ выполнения соревновательных действий, обусловленных тактикой состязания. Единство спортивной техники и тактики; технико-тактические действия. Показатели, критерии и факторы технического мастерства в спортивном состязании. Перспективы развития спортивной техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена; значение, место и связи этих разделов в системе спортивной подготовки.	3	
	Самостоятельная работа студентов Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их "помехоустойчивости", "надежности").	2	
Тема 8.	Содержание учебного материала		ОК1-ОК 10,

Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом	Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания. Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Естественные закономерности взаимосвязи физического и духовного развития человека как объективная основа соединения физического воспитания с другими сторонами (видами) воспитания.		ПК1.1-ПК 1.8, ПК 2.1-ПК 2.6. ПК 3.1- ПК 3.5
	Практическое занятие Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания. Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Естественные закономерности взаимосвязи физического и духовного развития человека как объективная основа соединения физического воспитания с другими сторонами (видами) воспитания.	3	
	Самостоятельная работа студентов Основные пути и условия, используемые специалистом физического воспитания для формирования межличностных отношений, создания коллектива и мобилизации его силы в целях воспитания. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания.	2	
Итого: лекции -22 Практические занятия - 26 срс – 18			

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Цель СРС: развитие у студентов творческого мышления, интереса к фундаментальным знаниям, выработки потребности к мировоззренческо - методологическому оцениванию, понимания и объяснения фактов, сущности и явлений действительности. СРС способствует более глубокому и детальному изучению дисциплины, развивает мышление, способности к анализу и синтезу информации, приучает к дисциплинированности и ответственности, способствует формированию общекультурных и профессиональных компетенций будущего специалиста.

В числе основных проблем, характерных для СРС, следующие:

- установление причинно-следственных связей событий и явлений в возникновении тех или иных идей, концепций, гипотез, теорий;
- определение преемственности между научными фактами, явлениями, идеями, парадигмами;
- установление общих и частных закономерностей в развитии науки, соотношения факта и закономерности и др.

В процессе самостоятельной работы с учебниками и другой литературой студент должен:

- выделить основные теоретические положения, факты, понятия;
- определить соотношения и последовательность фактов и теорий;
- разделить текст главы, параграфа на логически законченные части, исходя из структуры темы;
- сформулировать в каждой части главную мысль.

Консультации для студентов проводятся 1 раз в месяц.

Критерии и шкала оценки выполнения задания самостоятельной работы:

Критерий	Оценка			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Разнообразие и достаточное количество приведенных упражнений	2	3	4	5
Соблюдение методической последовательности упражнений	2	3	4	5
Полнота изложения упражнений	2	3	4	5
Наличие схем и рисунков, иллюстрирующих словесное описание	2	3	4	5
Четкость формулировок, соблюдение терминологии	2	3	4	5
Наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок	2	3	4	5
Максимальный балл	30 баллов			

Критерии оценки:

	Критерии оценки	Градации	Баллы
Выступление	1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	соответствует полностью	2
		есть несоответствия (отступления)	1
		в основном не соответствует	0
	2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	структурировано, обеспечивает	2
		структурировано, не обеспечивает	1
		не структурировано, не обеспечивает	0
	3. Культура выступления – чтение с листа или рассказа, обращённый к аудитории	рассказ без обращения к тексту	2
		рассказ с обращением к тексту	1
		чтение с листа	0
	4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	доступно без уточняющих вопросов	2
		доступно с уточняющими вопросами	1
		недоступно с уточняющими вопросами	0
	5. Целесообразность, инструментальность наглядности, уровень её использования	целесообразна	2
		целесообразность сомнительна	1
		не целесообразна	0
6. Соблюдение временного регламента сообщения (не более 7 минут)	соблюдён (не превышен)	2	
	превышение без замечания	1	
	превышение с замечанием	0	
Дискуссия	7. Чёткость и полнота ответов на дополнительные вопросы по существу сообщения	все ответы чёткие, полные	2
		некоторые ответы нечёткие	1
		все ответы нечёткие/неполные	0
	8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	владеет свободно	2
		иногда был неточен, ошибался	1
		не владеет	0
	9. Культура дискуссии – умение понять собеседника и аргументированно ответить на его вопросы	ответил на все вопросы	2
		ответил на большую часть вопросов	1
		не ответил на большую часть вопросов	0

Общие критерии оценивания:

Оценка знаний по дисциплине «Теории и истории физической культуры и спорта» на экзамене предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степени усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний учебного курса, умения делать доказательные выводы и обобщения, формирования общекультурных и профессиональных компетентностей.

Оценивается не только глубина понимания основных проблем учебной дисциплины, но и умение использовать в ответе практический материал из сегодняшней действительности, связанной, прежде всего, с профессиональной подготовкой студента.

«Отлично» – оцениваются ответы, содержание которых основано на глубоком всестороннем знании предмета, основной и дополнительной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно. Студент умело и правильно применяет

знания для анализа социальных процессов и решения задач профессиональной деятельности.

«Хорошо»– оцениваются ответы, основанные на твердом знании предмета, основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент твердо знает основные категории учебной дисциплины и умело применяет их для оценки природных процессов и решения задач профессиональной деятельности.

«Удовлетворительно» – оцениваются ответы, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в усвоении материала, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки.

«Неудовлетворительно» – оцениваются ответы, в которых обнаружено незнание основных проблем и категорий предмета согласно учебной программы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет. Студент не может или отказывается отвечать на поставленные вопросы.

Образовательные технологии

Традиционные технологии:

Лекции, семинарские (практические) и самостоятельные занятия.

Активные технологии:

- Самостоятельная работа студентов с учебной литературой, электронными ресурсами.
 - Устные ответы на семинарских занятиях.

Интерактивные технологии:

- Подготовка студентами презентаций по предлагаемым темам докладов.
- Дискуссии, обсуждение проблем, работа в малых группах.

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
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	- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»; - перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности; - описывает особенности средств, методов формирования физической культуры	Устный опрос, Проверочные работы, Тестирование, Доклад на семинаре Экзамен

<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом; - мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития; <p>понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> -особенности физического воспитания, обучающихся <p>основы теории соревновательной деятельности</p>	<p>личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; -даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»; - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка; -перечисляет этапы обучение двигательному действию; -определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - даёт определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»; -перечисляет и объясняет закономерностей развития двигательных способностей; -описывает формы проявления двигательных способностей; - объясняет особенности методики развития двигательных способностей; -определяет значение занятий физическими упражнениями для различных категорий, занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья); - определяет цели, задач, направленности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья); -определяет особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья); - даёт определение понятию «спорт»; - перечисляет функции спорта; -перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки; -описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»; -определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки; - определяет понятия «тренировочная и соревновательная нагрузка»; - даёт определение понятиям 	
---	--	--

	«соревновательная деятельность», «спортивный результат»; -перечисляет признаки соревновательной деятельности; -перечисляет функций соревновательной деятельности; - описывает классификацию спортивных соревнований; -перечисляет критерии измерения и оценки спортивных результатов.	
уметь: - ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры 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; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;	- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; - определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки; - находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи	Оценка результатов выполнения практической работы Наблюдение Экзамен

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

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.

Дополнительная литература:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3е изд. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2008. - 288 с.
3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт 2009. – 200 с.
4. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. -

264 с.

6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х.Ланда. - 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.

7. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты/ 5-е изд.- М.: Издательство «Советский спорт», 2010. - 340 с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П.Матвеев.- СПб.: Лань, Омега-Л,2004.-160 с.

10. Пётр Францевич Лесгафт: Главные труды с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф.Курамшина и А.Т. Марьяновича.- СПб.: ОАО «Печатный двор» им. А.М. Горького, 2006. – 720 с.

11. Теория и методика физического воспитания: учебник / под ред.Т.Ю. Круцевич - Киев. Олимпийская литература, 2003. - 390 с.

12. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования – 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 496 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-7256-5

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 12-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 480 с.- (Сер.Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0491-7

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 12-е стер.– М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

9.ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

- <http://elibr.chgfkis.ru/> — электронная библиотека ЧГИФКИС;
- <http://www.iprbooks.ru> Электронно-библиотечная система
- <http://www.edu.ru> — Федеральный портал «Российское образование»
- <http://window.edu.ru> — Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
- <http://diss.rsl.ru/> — Электронная библиотека диссертаций Российская Государственная Библиотека
- <http://www.n-t.ru> — Международная общественная организация «Наука и техника»
- <http://www.knigafund.ru/> — Электронная библиотечная система «Книгафонд»
- <http://e-heritage.ru> — Электронная библиотека «Научное наследие России»
- <http://www.gumfak.ru> — Электронная гуманитарная библиотека
- <http://scholar.google.com> — Академия Google
- <http://www.encyclopedia.ru> — Мир энциклопедий
- <http://www.encyclopediya.ru> — Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Самостоятельная работа студентов – важнейшая составная часть занятий по социальной психологии, необходимая для полного усвоения программы курса.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление занятий, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим семинарским занятиям, промежуточным формам контроля знаний (тестированию).

Самостоятельная работа способствует формированию у студентов навыков работы с научной литературой, развитию культуры умственного труда и поискам в приобретении новых знаний. Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала. Отсюда следует, что без серьезной систематической самостоятельной работы получить требуемую профессиональную подготовку невозможно.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в трех формах: текущий, рубежный и итоговый.

Рубежный в форме индивидуальных собеседований по ключевым темам курса и заданий по каждому разделу.

Методические рекомендации преподавателю

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине, является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знания дисциплины для дальнейшей их профессиональной деятельности.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

Выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;

Объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;

Активное участие слушателей в учебном процессе;

Проведение практических занятий, определяющих приобретение навыков решения проблемы;

Приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Данная дисциплина ведется в форме лекций с мультимедийным сопровождением учебного материала, практических занятий и самостоятельной работы студентов. С целью успешного освоения теоретических и практических основ дисциплины, а также для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в ходе занятий используются активные методы. В процессе изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация, контроль знаний по отдельным темам - в виде письменного опроса. По окончании дисциплины сдается экзамен.

Для более глубокого изучения предмета преподаватель предоставляет студентам информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам дисциплины.

Рекомендуется работа с первоисточниками.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине проводится оперативный, рубежный, и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем наблюдения, опроса и экспресс - тестирования в ходе лекционных занятий.

Рубежный контроль в форме индивидуальных собеседований и тестирований по ключевым темам курса .

Итоговый контроль осуществляется в виде экзамена на 2 семестре обучения. На экзамене студентам предлагается два теоретических вопроса и практическое задание.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины используется аудитория «Теории и истории физической культуры и спорта»

Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор, экран, мультимедийный комплекс)

Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся.

12. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Доступность зданий образовательных организаций и безопасного в них нахождения.

В институте продолжается работа по созданию безбарьерной среды и повышению уровня доступности зданий и сооружений потребностям следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В общем случае в стандартной аудитории места за первыми столами в ряду у окна и в среднем ряду предлагаются студентам с нарушениями зрения и слуха, а для обучаемых, передвигающихся в кресле-коляске, предусмотрены первый стол в ряду у дверного проема с увеличенной шириной проходов между рядами столов, с учетом подъезда и разворота кресла-коляски.

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются: аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон), компьютерная техника в оборудованных классах, учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором, аудиторий с интерактивными досками в аудиториях.

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются: система дистанционного обучения Moodle, учебные пособия, методические указания в печатной форме, учебные пособия, методические указания в форме электронного документа.

Адаптация образовательных программ и учебно-методического обеспечения образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается: возможность включения в вариативную часть образовательной программы специализированных адаптационных дисциплин (модулей); приобретение печатных и электронных образовательных ресурсов, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов; определение мест прохождения практик с учетом требований их доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья; проведение текущей и

итоговой аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; разработка при необходимости индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебно-методический отдел.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, возможно применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов может быть установлена с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости студенту-инвалиду может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

В институте имеется система Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) виртуальной обучающей среды, свободная система управления обучением, ориентированная, прежде всего на организацию взаимодействия между преподавателем и студентами. Веб-портфолио располагается на динамическом веб-сайте, который позволяет не только собирать, систематизировать, красочно оформлять, хранить и представлять коллекции работ зарегистрированного пользователя (артефакты), но и реализовать при этом возможности социальной сети. Интерактивность веб-портфолио обеспечивается возможностью обмена сообщениями, комментариями между пользователями сети, ведением блогов и записей. Посредством данных ресурсов студент имеет возможность самостоятельно изучать размещенные на сайте института курсы учебных дисциплин, (лекции, примеры решения задач, задания для практических, контрольных и курсовых работ, образцы выполнения заданий, учебно-методические пособия). Кроме того, студент может связаться с преподавателем, чтобы задать вопрос по изучаемой дисциплине или получить консультацию по выполнению того или иного задания.

Комплексное сопровождение образовательного процесса и условия для здоровьесбережения. Комплексное сопровождение образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья привязано к структуре образовательного процесса, определяется его целями, построением, содержанием и методами. В институте осуществляется организационно-педагогическое, социальное сопровождение образовательного процесса.