

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Составитель: Преподаватель высшей Л. В. Фролова
квалификационной категории

Проректор по образовательной Л. К. Габышева
деятельности

Екатеринбург
2024

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОП.07 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы профессионального обучения.

Дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины ОП.07 обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора

Освоение дисциплины ОП.07 направлено на формирование части компетенций в соответствии с ФГОС СПО:

- общих компетенций:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей

профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

Ок 03 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

Ок 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

профессиональных компетенций:

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.

ПК 1.4. 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 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 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
1	2
Объем дисциплины (всего)	167
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося(всего)	108
В том числе:	
теоретические занятия	54
практические занятия	34
курсовая работа	20
Самостоятельная работа	59
Промежуточная аттестация в форме - Другие формы контроля в 3 семестре Экзамен в 4 семестре, Курсовая работа в 4 семестре	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		14
Тема 1.1 Введение в предмет. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.	<p>Содержание материала: Предмет и задачи курса истории ФКиС. Основные понятия: физическая культура, спорт. Составные части предмета истории ФКиС. Значение истории ФКиС для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по ФКиС. Связь истории ФКиС с другими дисциплинами учебного плана. Методология и источники истории ФКиС. Становление и развитие истории ФКиС как учебной и научной дисциплины. Физическая культура и спорт в Древней Греции. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Олимпийские игры.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическая работа 1. Сравнительная классификация афинской и спартанской систем физического воспитания</p> <p>Самостоятельная работа 1: Заучивание основных определений и понятий</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Тема 1.2 Физическая культура и спорт в средние века.	<p>Содержание материала: Особенности развития ФКиС в феодальном обществе. Рыцарская система физического воспитания в странах Европы. Возникновение дворянской системы воспитания. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения в трудах гуманистов.</p> <p>Лекции</p>	<p>6</p> <p>2</p>

	<p>Практические занятия 2. Выступление с докладами по теме «Педагогические взгляды социалистов-утопистов на физическое воспитание»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов по теме Физическая культура и спорт в государствах древнего мира</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 1.3. Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира</p>	<p>Содержание материала: Характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе. Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического воспитания и спорта. Развитие олимпийского спорта. Характеристика состояния спорта в странах мира в конце XX начале XXI века.</p> <p>Лекции</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Раздел 2. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ</p>		<p>18</p>

<p>Тема 2.1 Физическая культура и спорт России с древнейших времен до начала XX в.</p>	<p>Содержание материала: Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Военно-физическая подготовка русского войска. Роль народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств народов России. Введение физического воспитания в учебные заведения. Создание основ военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (XVIII в. - начало XX в.). Развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта (И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского). Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. Развитие отечественной науки о физическом воспитании.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 3. Заполнить таблицу «Основы системы физического воспитания и спорта в России». Ответить на вопросы тестирования.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к докладу по теме: «Физическая культура и спорт России с древнейших времен до начала XX в.»</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>
<p>Тема 2.2 Физическая культура и спорт в период становления Советского государства с 1917 до современности</p>	<p>Содержание материала: Развитие массовых форм физической культуры и спорта. Организация подготовки физкультурных кадров Введение комплекса “Готов к труду и обороне СССР. Введение Единой всесоюзной спортивной классификации. Создание добровольных спортивных обществ (ДСО). Развитие профессионального и юношеского спорта.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 4. Тестирование по разделу «История ФКиС»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Составить таблицу добровольных спортивных обществ. Подготовка к тестированию по разделу.</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>

Раздел 3. ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ		13
Тема 3.1. Возникновение и развитие международного спортивного движения	Содержание материала: Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Образование Международного олимпийского комитета (МОК). Вступление России в олимпийское движение. Влияние Олимпийских игр на развитие международного спортивного и олимпийского движения, рост спортивных результатов. Лекции Практическое занятие 5. Выступления с докладами по теме. Самостоятельная работа: Подготовка докладов по теме	7 2 2 3
Тема 3.2. Международное олимпийское движение с первой половине XX века до настоящего времени	Содержание материала: Развитие и проблемы современного Олимпийского движения. Практическое занятие 6. Выступления с докладами по теме. Самостоятельная работа: Подготовка докладов по теме	6 2 2 2
Раздел 4. СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
Тема 4.1 Теория и методика физической культуры как научная дисциплина.	Содержание материала: Теория и методика физической культуры как научная дисциплина. История становления ТиМФК, ее предмет, источники и методы получения научных знаний. Основные понятия физической культуры. Цель и задачи ТиМФК. Лекции	3 2

	Практическое занятие 7 Выписать основные понятия: : «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическое развитие», «физическое образование», "физическое совершенство".	1
Тема 4.2 Сущность физической культуры, ее основные функции и формы.	Содержание материала: Значение физической культуры в жизни общества. Структура физической культуры. Основные формы использования физической культуры в различных сферах деятельности людей. Единство сторон физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Лекции Практическое занятие 8. Ответить на вопросы тестирования « Двигательные умения и навыки.»	3 2 1
Раздел 5 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.		66
Тема 5.1. Средства физического воспитания.	Содержание материала: Понятие о средствах физического воспитания их классификационная характеристика. Сущность физических упражнений. Понятия: «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность», «физические упражнения». Содержание и форма физических упражнений. Техника физических упражнений. Овладение двигательными действиями. Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Классификация физических упражнений Лекции Самостоятельная работа: Заполнение таблицы «Классификация физических упражнений».	4 2 2
Тема 5.2. Методы физического воспитания.	Содержание материала: Классификация методов физического воспитания: общепедагогические и специфические Лекции	8 4

	<p>Практическое занятие 9: Составление схемы: «Классификация методов физического воспитания»</p> <p>Самостоятельная работа: Привести примеры использования методов физического воспитания применительно к избранному виду спорта.</p>	2 2
<p>Тема 5.3. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</p>	<p>Содержание материала: Принципы, используемых в процессе физического воспитания. Сущность принципов методики физического воспитания.</p> <p>Лекции</p> <p>Самостоятельная работа: Заполнить таблицу «Классификация общеметодических принципов» Подготовка рефератов по теме «Общеметодические принципы»</p>	6 2 4
<p>Тема 5.4. Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения.</p>	<p>Содержание материала: Значение и место двигательных умений в процессе физического воспитания. Двигательный навык. Взаимодействие двигательных навыков, их типы. Общая (типовая) структура процесса обучения. Этапы обучения. Методы и приемы непосредственного разучивания. Контроль и оценка результатов обучения.</p> <p>Лекции</p> <p>Самостоятельная работа: Заполнить таблицу «Последовательность обучения двигательному действию». Составление последовательности обучения по элементам физического упражнения избранного вида спорта.</p>	8 2 6
<p>Тема 5.5. Сила и основы методики ее воспитания.</p>	<p>Содержание материала: Сущность и значение силовых способностей. Основные формы их проявления. Средства и методы воспитания силы. Сочетание упражнений силового характера с другими упражнениями. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.</p> <p>Лекции</p> <p>Самостоятельная работа: Подготовка реферата на тему "Воспитание силовых способностей в ИВС". Составить комплекс упражнений, направленный на воспитание силовых способностей в избранном виде спорта.</p>	6 2 4
<p>Тема 5.6. Скоростные способности и</p>	<p>Содержание материала: Понятие о скоростных способностях, Формы их проявления. Средства и методы воспитания</p>	8

<p>основы методики их воспитания.</p>	<p>скоростных способностей. "Скоростной барьер", пути его предупреждения и преодоления. Сочетание скоростных упражнений с упражнениями другого характера. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 10: Составление комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Ответить на вопросы тестирования.</p> <p>Самостоятельная работа: Подготовка рефератов на тему «Скоростные способности в ИВС и основы методики их воспитания».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>
<p>Тема 5.7. Воспитание скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Содержание материала: Сущность скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания Основы методики воспитания скоростно-силовых способностей. Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения. Регламентирование нагрузок в отдельном занятии и в системе занятий.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 11: Составление комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Самостоятельная работа: Подготовка рефератов на тему «Скоростно-силовые способности в ИВС и основы методики их воспитания».</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 5.8. Выносливость и основы методики воспитания.</p>	<p>Содержание материала: Сущность выносливости, ее определение. Способы оценки выносливости в практике физического воспитания. Основные виды выносливости, их прикладное значение. Задачи, особенности средств и методов воспитания выносливости.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 12: Составление комплекса упражнений на развитие выносливости в ИВС методом «круговой тренировки». Ответить на вопросы тестирования.</p> <p>Самостоятельная работа: Составить таблицу методов и показателей нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 7-17 лет (по выбору)</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

<p>Тема 5.9. Гибкость и основы методики воспитания.</p>	<p>Содержание материала: Гибкость как морфо-функциональное свойство двигательного аппарата. Факторы, обуславливающие гибкость. Формы, проявления гибкости. Практические способы ее оценки. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 13: Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Ответить на вопросы тестирования.</p> <p>Самостоятельная работа: Составить таблицу дозировки упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста (7-10 лет), юных спортсменов (10-15 лет).</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>
<p>Тема 5.10. Координационные способности и основы методики воспитания.</p>	<p>Содержание материала: Сущность и значение координационных способностей. Способы оценки уровня их развития в практике физического воспитания. Формы (виды) проявления координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 14: Составить комплексы упражнений для развития координационных способностей точности движений в пространстве, точности движений во времени (по 5-6 упражнений) на примере ИВС.</p> <p>Тестирование по разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»</p> <p>Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Подготовка к тестированию по разделу.</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p>
<p>Раздел 6. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.</p>		<p>14</p>

<p>Тема 6.1. Занятия физическими упражнениями как звенья процесса физического воспитания. Формы построения занятий. Занятия урочного типа.</p>	<p>Содержание материала: Классификация форм занятий в физическом воспитании: организованные и самостоятельные. Содержание и структура занятий. Основные элементы структуры (части занятий, их взаимосвязь и последовательность, организация деятельности занимающихся). Основные правила построения занятий Отличительные черты урочных форм занятий. Типы, урочных занятий Регулирование нагрузки. Обеспечение общей и моторной плотности занятия, обеспечение страховки Педагогический анализ проведенного занятия по результатам хронометрирования и пульсометрии. Определение степени и качества решения поставленных задач. Педагогическая оценка деятельности занимающихся, методический анализ деятельности преподавателя. Общая оценка занятия.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 15: Составить план-конспект урока физической культуры</p> <p>Самостоятельная работа: Используя план-конспект урока, составить таблицу частоты сердечных сокращений (ЧСС)</p>	<p>7</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>Тема 6.2. Занятия неурочного типа Планирование и контроль в физическом воспитании.</p>	<p>Содержание материала: Роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении. Основные черты занятий. Их роль и место в процессе физического воспитания и использования смежных форм физической культуры. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий.</p> <p>Специфические объекты планирования. Виды планирования. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Виды контроля. Оценка успеваемости на занятиях физическими упражнениями. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Понятие об учете. Формы учета.</p> <p>Лекции</p> <p>Практическое занятие 16: Составить сценарий спортивного (физкультурного-массового) мероприятия. Ответить на вопросы тестирования.</p> <p>Самостоятельная работа: Привести примеры самостоятельных неурочных форм занятий. Подготовка к тестированию по теме.</p>	<p>7</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>Раздел 7. ФИЗИЧЕСКАЯ</p>		

КУЛЬТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ.	СО	16
Тема 7.1. Сущность и значение спорта. Спорт в системе современного общества. Задачи, средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.	Содержание материала: Понятие "спорт". Спорт высших достижений, его цели и место в культурной деятельности общества. Функции спортивных соревнований. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Понятие «спортивная подготовка». Принципы тренировки. Основные стороны подготовки спортсменов. Тренировочные соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками. Принципы спортивной тренировки. Лекция	2 2
Тема 7.2 Основные стороны спортивной тренировки.	Содержание материала: Виды спортивной подготовки: спортивно-техническая подготовка, спортивно-тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая подготовка, теоретическая подготовка. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков. Особенности методики стабилизации и совершенствования, сформированных спортивно-технических навыков. Лекция	2 2
Тема 7.3 Основы построения процесса спортивной тренировки.	Содержание материала: 1. Спортивная подготовка, как многолетний процесс и ее структура. Этапы: предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, высших достижений, сохранения достижений, поддержания тренированности. Построение тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности. 2. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных и полугодичных, многомесячных. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла. Варианты периодизации тренировки. Тренировочные макроциклы многолетней длительности. Лекции Практические занятия 17: 1. Построение тренировки в микроцикле.	6 4 2

<p>Тема 7.4 Технология планирования в спорте Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</p>	<p>Содержание материала: Общие положения технологии планирования. Документы планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание планирования Основные документы планирования: годовой план, план тренировок на один месяц, неделю. Комплексный контроль. Задачи контроля. Основные виды контроля: этапный, текущий, оперативный. Формы и методы контроля. Показатели комплексного контроля. Тестирование как реализация комплексного контроля. Учет в процессе спортивной тренировки: предварительный, текущий, оперативный. Журнал учета занятий. Дневник спортсмена. Спортивный отбор, понятие «спортивная ориентация», «спортивный отбор». Место отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов. Этапы отбора, их содержание. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора. Лекция Практическое занятие 18: Составить учебный план на год для учебно-тренировочных групп по ИВС. Ответить на вопросы тестирования Самостоятельная работа: Подготовиться к составлению учебного плана по избранной спортивной специализации на год для учебно-тренировочных групп</p>	<p>5</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>
<p>Тема 7.5 Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры Профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Содержание материала: Мотивы занятий физической культурой и спортом. Основы оздоровительной физической культуры. Основы «здорового образа жизни». Сочетание профессионально-прикладной подготовки с общей физической подготовкой. Формы и режимы занятий в различных условиях военной службы. Элементы военно-прикладной физической подготовки в учебных заведениях Лекция</p>	<p>1</p> <p>1</p>
	<p>КУРСОВАЯ РАБОТА</p>	<p>20</p>

ИТОГО:	167 часов в т.ч. - лекции – 54 час. - практические работы – 34 час. - курсовая работа – 20 час. - самостоятельная работа обучающегося – 59 час.	
---------------	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета по «Теории и истории физической культуры и спорта».

Оборудование учебного кабинета «Теории и истории физической культуры»:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106568.html>

Дополнительные источники:

2. 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>

3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник [для вузов] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 494, [1] с. - Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. СДО Прометей 5.0 - <http://78.25.114.161:8001/auth/default.asp>

1. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

2. Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitrans.ru/>

3. Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>