

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета
Медицинского колледжа им. А.Л.Поленова ИМЭиФК

протокол № 11 от 18 июня 2021 г


Филиппова С.И.
подпись руководителя учебного подразделения СПО
«18» июня 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	Теория и история физической культуры
Учебное подразделение	Медицинский колледж им. А.Л.Поленова
Курс	2

Специальность 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения ОЧНАЯ

Дата введения в учебный процесс УлГУ «1» сентября 2021 г.

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол №12 от 20.06. 2022г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____ г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от _____ 20____ г

Сведения о разработчиках

ФИО	должность
Мацкевич Алексей Николаевич	преподаватель

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК общеобразовательных
дисциплин



_____/Бакшеев Ю.В.
Подпись ФИО

18.06.2021г

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

1.1. Цели и задачи, результаты освоения (знания, умения)

Целью освоения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является изучение причин и механизмов генезиса физической культуры и спорта, закономерностей и специфических принципов их развития; вооружение студентов историческими знаниями, позволяющими использовать их в педагогической практике своей будущей специальности.

Задачи дисциплины:

- изучить историю основных зарубежных систем физического воспитания и спорта;
- изучить историю отечественных систем физического воспитания и спорта;
- изучить историю международного спортивного движения;
- формировать положительные личностные качества студентов, необходимые им в будущей педагогической деятельности;
- воспитывать у студентов чувства патриотизма, гуманизма, принятия и правильного понимания многообразия культур;
- расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности;
- формировать научное мировоззрение, историческое самосознание и критическое мышление;
- способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащения знаний в области физической культуры и спорта.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 1.7, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4	- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в т. ч. при решении задач нравственного и патриотического воспитания к	знать: - понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе и взаимосвязь основных понятий; - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки; - историю международного спортивного движения; - современные концепции физического воспитания; - средства формирования физической культуры человека; - механизмы и средства развития

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	физической культуре и спорту; - правильно использовать терминологию в области физической культуры;	личности в процессе физического воспитания; - мотивы занятий физической культурой и
	- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приёмов, методик, форм физического воспитания; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;	спортом, условия и способы их формирования и развития; - теоретические основы развития физических качеств; - основы теории обучения двигательным действиям; - принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания детей и подростков; - дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков; - особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного одаренных людей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; - сущность и функции спорта; - основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки; - основы оздоровительной тренировки.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Программа по УД (Теория и история физической культуры и спорта) является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура в части освоения
общеобразовательных дисциплин.

Учебная дисциплина Теория и история физической культуры и спорта обеспечивает
формирование и развитие профессиональных и общих компетенций ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4,
ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.6,
ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4

*1.1.Количество часов на освоение программы*148

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1. *Объем и виды учебной
работы (по каждой форме
обучения: очная/заочная
заполняется отдельная
таблица)*

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретическое обучение	68/68
практические занятия	32/32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
Виды самостоятельной работы	
- подготовка к устным ответам на вопросы по теме,	
- подготовка сообщений,	
- подготовка к тестированию	
- проработка нормативной документации	
- подготовка к экзамену	
-презентации	
<i>Текущий контроль знаний в форме устного опроса тестирования</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	экзамена

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/ исключительно
дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается
количество часов работы ППС с обучающимися, для проведения занятий в
дистанционном формате с применением электронного обучения

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. История физической культуры и спорта				
Тема 1.1	Содержание учебного материала			
Введение. Периодизация, историография, источники истории физической культуры и спорта. ФК в Древнем мире.	1. Периодизация, историография, источники истории физической культуры и спорта. 2. Возникновение ФК первобытного общества в период его расцвета и разложения. 3. Развитие физической культуры в рабовладельческих странах Древнего Востока. 4. Особенности развития ФК в древнегреческих полисах (Афины, Спарта) 5. Древнегреческая гимнастика. 6. Древнегреческие олимпийские игры и другие соревнования в Греции. 7. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля 8. ФК в Древнем Риме.	6	1	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия			
	Спортивно-историческая реконструкция	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме «Физическая культура в Древнем мире» - Составление презентации на одну из тем: - Герои первых Олимпийских игр (Олимпийские игры древности в лицах) - Спортивные игры Древнего мира - История настольных игр - Физическое воспитание в Спарте - Гимнастика Древней Греции - Эволюция Олимпийских игр древности	2		Устный опрос
	- Спортивная программа первых Олимпийских игр: правила соревнований, спортивные виды - Оформление ментальной карты по содержанию лекции			
Тема 1.2	Содержание учебного материала			
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ЭТАПАХ РАННЕГО СРЕДНЕВЕКОВЬЯ И РАЗЛОЖЕНИЯ ФЕОДАЛИЗМА	1. Особенности развития физической культуры в этот период 2. Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей), рыцарские турниры 3. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа 4. Физическая культура горожан. Стрелковые и фехтовальные общества 5. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения	6	3	Устный опрос Защита презентаций Тестирование
	Теоретическое обучение	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	Практические занятия 1. Спортивно-историческая реконструкция: Спорт Средневековья 2. Организация и проведение турнира между группами (в рамках одной учебной группы между командами или в индивидуальном первенстве) по одной из игр, зародившихся в Средневековье.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме «Изменение характера физического воспитания в период рабовладельчества» - Составление ментальной карты по содержанию лекции	2		Устный опрос

Тема 1.3	Содержание учебного материала			
----------	-------------------------------	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ В НОВОЕ ВРЕМЯ	1. ФК в первый период нового времени 1.1 Особенности развития физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII – XVIII веков 1.2 Развитие теоретических основ физического воспитания: идеи Локка, Руссо, Песталоцци, Каменского 1.3 Место физического воспитания в новых школьных системах (филантропиях). Деятельность Г. Фита, И. Гутс-Мутса 1.4 Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции: - Немецкая система гимнастики - Шведская система гимнастики - Французская система гимнастики 1.5 Спорт в Англии: Развитие спортивно-игровой системы. Деятельность Т. Арнольда. 2. ФК во второй период нового времени (1871- 1917 гг.) 2.1 Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. 2.2 Возникновение новых систем физического воспитания 2.3 Развитие спортивного движения	8	3	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	4		
	Практические занятия Формат проведения: Брейн-ринг	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	Самостоятельная работа обучающихся - Составление ментальной карты по содержанию лекции - Исследовательская работа по истории зарождения отдельных видов спорта в Новое время (формат представленных работ: презентация, доклад, реферат, фотовыставка, рисунок) Темы для исследования: 1. Зарождение современного бокса (Англия, 1681 год) 2. Лыжный спорт	2		Устный опрос
	3. Современный бадминтон (от Японии к Англии) 4. Велоспорт 5. Гандбол 6. Конькобежный спорт 7. Легкая атлетика 8. Плавание 9. Футбол: из Средневековья в современную Англию 10. Баскетбол 11. Волейбол			
Тема 1.4	Содержание учебного материала			
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ	1. Общая характеристика периода 2. ФК в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами 3. Физическая культура и спорт в зарубежных странах после Второй мировой войны	6	3	Устный опрос Защита презентаций Тестиров-е
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Просмотр художественного фильма «Сила воли» (2016 г)	2		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы: художественная литература, сюжет в которой основан на реальных событиях: Петр Северов «Последний поединок», Александр Кикнадзе «Тот длинный тайм»	2		Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	- Оформление ментальной карты по содержанию лекции - Самостоятельный просмотр фильма «Матч» (2012 г)			
Тема 1.5	Содержание учебного материала			
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ до первой половины 19 века	1. ФК народов России до 18 века 1.1 Зарождение физической культуры у народов, входивших в состав Российской империи 1.2 Физические упражнения и игры в народном быту 1.3 Военно-физическое воспитание господствующих классов 2. ФК в России с 18 века и первой половине 19 века. 2.1 Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта 2.2 Введение физического воспитания в учебные заведения	6	3	Устный опрос
				Тестирование
	2.3 Военно-физическая подготовка в русской армии 2.4 Физическое воспитание и спорт в быту народов нашей страны 2.5 Физическое воспитание в быту дворянства 2.6 Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания			
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Спортивно-историческая реконструкция: презентация игр «Лапта», «Городки» и т.д. - Организация турнира в лапту и городки между группами	2		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	2		Устный опрос
Тема 1.6	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XIX в. ДО НАЧАЛА XX в.	1. Общая характеристика периода 2. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания 3. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования 4. Физическое воспитание в учебных заведениях 5. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады	4	2	Устный опрос
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	2		Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Тема 1.7	Содержание учебного материала			
СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СССР	1. Общая характеристика периода 2. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах 3. Спортивно-массовая работа с населением 4. ФК в годы Вов 5. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны 6. Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины 7. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии 8. ФК в послевоенное время 9. Международные спортивные связи в послевоенный период 10. Комплекс ГТО	6	3	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия Создать групповой фотоальбом «Советский спорт в лицах»: Учебная группа разбивается на микрогруппы по 2-3 человека. Каждая микрогруппа готовит фотографии (распечатки фотографий, найденных в Интернете) чемпионов Советского спорта, которые становились Олимпийскими чемпионами летних и зимних игр, Чемпионами мира и Европы за период выступления на международной арене до 1990 года.	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы: Провести анализ выступлений советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх, и других соревнованиях 1960 – 1990 гг -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	2		Устный опрос
--	--	---	--	--------------

Тема 1.8	Содержание учебного материала			
ФК и спорт в современной России в период с 1991 по 2000 годы	1. ФК и спорт в России в период с 1991 по 2000 годы 1.1 Анализ исторического периода 1.2 Участие российских спортсменов на международной арене в период с 1991 по 2000 годы 1.3 Законодательная основа развития физической культуры и спорта на современном этапе 2. ФК и спорт в России в период с 2001 по 2018 годы	6	3	Устный опрос Защита презентации Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия Слушание докладов (презентация) о влиянии крупных международных соревнований, проводимых в России, на развитие физической культуры и спорта 1. Универсиада в Казани 2013 года 2. Олимпийские игры в Сочи 2014 года 3. Чемпионат мира по футболу 2018 года	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	2		Устный опрос
Тема 1.9	Содержание учебного материала			
Основные направления развития спорта	1. Международное спортивное движение 2. Международное рабочее спортивное движение 3. Международное студенческое спортивное движение 4. Региональные спортивные движения и игры 5. Международное олимпийское движение	3	2	Устный опрос Тестирован ие
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	1		Устный опрос
Тема 1.10 ИСТОРИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	Содержание учебного материала			
	1. Предыстория Олимпийского движения Нового времени 2. Период укрепления Олимпийского движения (1894 – 1918) 3. Олимпийские символика и атрибутика	1	2	Устный опрос
	Теоретическое обучение	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			Устный
	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	1		опрос
Раздел 2 ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ				
Тема 2.1	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Основные понятия теории физической культуры.	Разбор таких понятий, как «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка». Понятие об общей и специальной физической подготовке. 1. Содержание понятие физической культуры 2. Физическое воспитание как педагогический процесс 3. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка 4. Физическое развитие и его основные показатели. 5. Физическое совершенство и физическая работоспособность 6. Понятие спорта	3	1	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы	1		Устный опрос
	Содержание учебного материала			
Тема 2.2 Структура и функции физической культуры.	1. Структура физической культуры 2. Содержание базовой физической культуры 3. Спорт как компонент физической культуры 4. Профессионально-прикладная физическая культура 5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура 6. Фоновая физическая культура 7. Функции физической культуры	3	2	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся - Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Исследовательская работа и заполнение таблицы - Самостоятельное изучение темы «Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина»	1		Устный опрос
	Содержание учебного материала			
Тема 2.3	1. Понятие о системе ФК и физического воспитания			Устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе	2. Задачи физического воспитания 3. Основы функционирования ФК	4	2	опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме «История развития АФК в нашей стране»	2		Устный опрос
Тема 2.4 Средства формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала			
	1. Физические упражнения – основное специфическое средство формирования физической культуры личности 2. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений 3. Содержание и форма физических упражнений 4.Классификация физических упражнений 5.Понятие о технике физических упражнений 6. Естественные силы природы и гигиенические факторы 7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений	5	3	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -Оформление дневника самоконтроля - Составление режима (рациона) здорового питания	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение дополнительного материала и подготовка презентаций на тему: 1.Организация сна 2.Личная гигиена и закаливание 3.Гигиенические основы закаливания 4.Профилактика вредных привычек 5.Культура сексуального поведения в пубертатный период	1		Устный опрос
	Тема 2.5			
	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Методы формирования физической культуры личности	1.Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика» 2.Классификация методов. Общие требования к их выбору 3.Методы, направленные на приобретение знаний 4.Методы обеспечения наглядности 5.Методы направленного прочувствования двигательного действия	5	3	Устный опрос Защита презентаций
	6. Методы овладения двигательными умениями и навыками 7. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей			Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия Работа в микрогруппах: Составить вариант основной части тренировки по легкой атлетике, используя методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей: - Первая группа: использует в тренировке исключительно равномерный метод -Вторая группа: использует в тренировке исключительно переменный метод -Третья группа: повторный метод -Четвертая группа: интервальный метод -Пятая группа: круговой метод -Шестая группа: Игровой и соревновательный методы	2		
	Самостоятельная работа обучающихся - Задания с проблемными ситуациями	1		Устный опрос
	Тема 2.6			
Принципы занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
	1.Классификация принципов занятий физическими упражнениями 2.Общие социальные принципы 3.Содержание и характеристика общеметодических принципов 4.Содержание и характеристика специфических принципов	5	3	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	Практические занятия -Работа с проблемными ситуациями - Построение тренировки для детей младшего школьного возраста и лиц пожилого возраста согласно принципу возрастной адекватности педагогического воздействия - Анализ содержания принципа цикличности в тренировочном процессе	2		
	Самостоятельная работа обучающихся -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы на контрольные вопросы	1		Устный опрос

Тема 2.7 Основы обучения двигательным действиям	Содержание учебного материала			
	1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения 2. Теория поэтапного формирования двигательного действия 3. Взаимодействие навыков 4. Ошибки и пути их устранения 5. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов	3	2	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы на вопросы самоконтроля -Самостоятельный обзор дополнительной литературы	1		Устный опрос
Тема 2.8 Общая характеристика физических способностей	Содержание учебного материала			
	1. Понятие о физических способностях 2. Систематизация физических способностей 3. Основные закономерности развития физических способностей 4. Принципы развития физических способностей	4	2	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся - Заполнить таблицы по содержанию лекции	2		Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Тема 2.9 Силовые способности и методика их развития	Содержание учебного материала			
	1.Понятие о силовых способностях, их виды 2.Механизмы, обеспечивающие проявления силы 3.Средства развития силовых способностей 4.Методы развития силовых способностей 5.Способы измерения уровня развития силовых способностей	7	3	Устный опрос Защита презентации Тестиров-е
	Теоретическое обучение	4		
	Практические занятия -Заполнение таблиц на соответствия -Презентация методов развития силы и их направленность в упражнениях с отягощением	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	1		Устный
	- Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме			опрос
Тема 2.10 Скоростные способности и методика их развития	Содержание учебного материала			
	1.Понятие о скоростных способностях, их виды 2.Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей 3.Средства развития скоростных способностей 4.Методы развития скоростных способностей 5.Способы измерения уровня развития скоростных способностей 6.Особенности методики развития скоростных способностей	5	2	Устный опрос Тестирован ие
	Теоретическое обучение	4		
	Самостоятельная работа обучающихся - Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	1		Устный опрос
Тема 2.11	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Выносливость и методика ее развития	1. Понятие о выносливости, ее виды 2. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости 3. Средства развития выносливости 4. Методы развития и способы измерения выносливости 5. Методика развития общей выносливости 6. Методика развития специальной выносливости	6	3	Устный опрос Защита презентации Тестир-е
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия Заполнение таблиц на соответствия Презентация методов развития выносливости	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
	Тема 2.12			
Гибкость и методика ее развития	Содержание учебного материала			
	1. Понятие о гибкости, ее виды 2. Факторы, определяющие развитие гибкости 3. Средства развития гибкости 4. Методы развития гибкости 5. Критерии и методы оценки гибкости	6	2	Устный опрос Тестирование
	6. Особенности методики развития гибкости			
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
	Тема 2.13			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Координационные способности и методика их развития	1.Общее понятие координационных способностей 2.Виды координационных способностей 3. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей 4. Средства развития координационных способностей 5. Методические подходы к развитию координационных способностей 6.Измерение координационных способностей	4	2	Устный опрос Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
Тема 2.14 Формы построения занятий в физическом воспитании	Содержание учебного материала			
	1.Классификация форм занятий в физическом воспитании 2.Формы построения занятий в физическом воспитании 3. Урок как основная форма построения занятий 4. Классификация уроков в физическом воспитании	6	3	Устный опрос Презентация Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия - Организация урока освоения нового материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
Тема 2.15 Планирование и контроль в физическом воспитании	Содержание учебного материала			
	1. Планирование в физическом воспитании 1.1. Понятие и виды планирования 1.2. Требования к планированию в физическом воспитании 1.3. Методическая последовательность планирования	4	1	Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	1.4. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании 2. Контроль в процессе физического воспитания 2.1. Учет и контроль 2.2. Направления педагогического контроля 2.3. Виды педагогического контроля 2.4. Средства и методы контроля на уроке физической культуры			Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме -Оформление документов планирования	2		Устный опрос
Тема 2.16 Физическое воспитание детей раннего дошкольного и школьного возраста	Содержание учебного материала			
	1. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста 2. Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста 3. Особенности методики физического воспитания 4. Рекомендации по проведению урока физической культуры	5	3	Устный опрос Презентация Тестирование
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -Проведение урока физической культуры для детей младшего школьного возраста	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	1		Устный опрос
	Содержание учебного материала			
Тема 2.17 Физическая культура в жизни людей пожилого возраста	1. Функциональные особенности возрастного периода 2. Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте 3. Рекомендации по проведению занятий физической культуры для лиц пожилого возраста	6	3	Устный опрос Презентация Тестир-е
	Теоретическое обучение	2		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

	Практические занятия -Проведение утренней зарядки для лиц пожилого возраста -Организация терренкура для лиц пожилого возраста	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
Тема 2.18 Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в социуме	Содержание учебного материала			
	1.Предпосылки возникновения спорта 2.Спорт как специфическая деятельность 3.Классификация видов спорта. Основные понятия спорта. 4.Социальные функции спорта.	2	2	Устный опрос Тестир-е
	Теоретическое обучение	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	1		Устный опрос
	Содержание учебного материала			
Тема 2.19 Общая характеристика системы подготовки спортсмена	1.Физическая подготовка спортсмена 2.Техническая подготовка спортсмена 3.Тактическая подготовка спортсмена 4.Психологическая подготовка спортсмена 5.Основные компоненты в системе подготовки спортсмена.	6	3	Устный опрос Защита презентации и Тестир-е
	Теоретическое обучение	2		
	Практические занятия -Презентация методов психологической подготовки спортсмена	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	2		Устный опрос
	Содержание учебного материала			
Тема 2.20	Содержание учебного материала			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Спортивная ориентация и отбор	1. Спортивный отбор 2. Спортивная ориентация 3. Спортивные способности 4. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки	3	2	Устный опрос
	Теоретическое обучение	2		Тестир-е
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	1		Устный опрос
Тема 2.21 Спортивная тренировка. Технология планирования и контроль как факторы педагогического управления в системе подготовки спортсмена	Содержание учебного материала			
	1. Цель и задачи спортивной тренировки 2. Общие факторы динамики спортивных результатов 3. Средства спортивной тренировки	5	2	Устный опрос
	Теоретическое обучение	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Ответы для самоконтроля -Изучение дополнительной литературы по теме	1		Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Перечень вопросов к экзамену Раздел 1. История ФК и спорта 1. Предмет, задачи истории физической культуры. Источники, используемые при изучении истории физической культуры. 2. Физическая культура в первобытном обществе. Теории возникновения физической культуры. 3. Особенности развития физической культуры в рабовладельческом обществе. Физическая культура в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Китае, Персии. 4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания рабовладельцев в классический период. 5. Содержание греческой гимнастики и агонистики. 6. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля. 7. Олимпийские игры античного мира. 8. Упадок физического воспитания в Древней Греции и запрещение Олимпийских игр. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр. 9. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме. 10. Физическая подготовка гладиаторов. Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания. 11. Особенности развития физической культуры в средние века. 12. Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей), рыцарские турниры. 13. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа в средние века. Физическая культура горожан в средние века. 14. Причины упадка феодальной системы физического воспитания. Рост буржуазии и зарождение физической культуры буржуа. 15. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Витторино де Фельтре, Иеронима Меркуриалиса, Франсуа Рабле). 16. Взгляды Т. Мора и Т. Кампанеллы на физическое воспитание. 17. Вклад Я.А. Коменского в развитие гуманистических идей физического воспитания. 18. Особенности развитие физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII – XVIII			
--	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

веков. 19. Развитие теоретических основ физического воспитания в педагогических сочинениях, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо и И. Песталоцци. 20. Место физического воспитания в новых школьных системах (филантропиях). Деятельность Г. Фита, И. Гутс-Мутса. 21. Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции. 22. Немецкая система гимнастики. 23. Шведская гимнастическая система. 24. Французская гимнастическая система. 25. Развитие спортивно-игровой системы в Англии и США. Деятельность Т. Арнольда. 26. Сокольское движение, сокольская гимнастика. Деятельность М. Тырша. 27. Гимнастика Ж. Демени. 28. Естественный метод Ж. Эбера. 29. Основная гимнастика Н. Бука. 30. Система средств и методов физического воспитания второй половины Нового времени (Ф. Дельсарт, А. Дункан, Э. Далькроз, Э. Бьеркстен). 31. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени. 32. Особенности физической культуры в Новейшее время. 33. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами. 34. Развитие физической культуры в странах социализма после Второй мировой войны. 35. Развитие физической культуры в странах Азии и Латинской Америки после Второй мировой войны. 36. Развитие физической культуры в капиталистических странах после Второй мировой войны. 37. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России. 38. Военно-физическое воспитание господствующих классов России с древнейших времен до XVIII века. 39. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма в России. 40. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта в России. 41. Введение физического воспитания в учебные заведения России с XVIII века до первой половины XIX века. 42. Военно-физическая подготовка в русской армии с XVIII века до первой половины XIX века. 43. Физическое воспитание в быту народов нашей страны с XVIII века до первой половины XIX века. 44. Физическое воспитание в быту дворянства с XVIII века до первой половины XIX века. 45. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания в трудах М.В. Ломоносова, А.П. Протасова, В.Н. Татищева, И.И. Бецкого, А.Н. Радищева, В.Г. Белинского. 46. Развитие капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. Подъем общественного движения и			
--	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

его значение для развития системы физического воспитания.

47. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания в трудах Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, К.Д. Ушинского, Д.И. Писарева.

48. Значение трудов Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова для научного обоснования основ физического воспитания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

49. Роль Е.А. Покровского в развитии теории и практики физического воспитания. 50. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования. 51. Физическое воспитание в учебных заведениях со второй половины XIX в. до начала XX в. 52. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады. “Канцелярия главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи”. 53. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР. 54. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах с 1917 по 1941 г. Введение комплекса ГТО. 55. Спортивно-массовая работа с населением с 1971 года до начала Второй мировой войны. 56. Перестройка советского физкультурного движения на военный лад в годы Великой Отечественной войны. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны. 57. Физическое воспитание учащейся молодежи в военные годы. Физкультурная работа в тылу страны. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии. 58. Завершение Великой Отечественной войны и переход страны к мирной жизни. Организация и проведение физкультурной работы в СССР в послевоенные годы. 60. Международные спортивные связи СССР в послевоенный период. 61. Физическая культура и спорт в жизни советского народа с 1960 по 1980 г. 62. Комплекс ГТО (1972) и его роль в развитии физкультурного движения. 63. Физкультурное движение на путях перестройки. 66. Современное состояние и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта (1990 – 2000 гг.). 67. Законодательная основа развития физической культуры и спорта на современном этапе. 68. Предыстория Олимпийского движения нового времени. 69. Олимпийское движение в период с 1894 по 1918 годы. 70. Олимпийская символика и атрибутика. Раздел 2 Теория ФК и спорта 1. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе. 2. Общие и специфические функции физической культуры. 3. Разновидности (формы) физической культуры. 4. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физической культуры». 5. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие». 6. Соотношение понятий: «Физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая			
---	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

подготовленность».

7. Система физической культуры в Российской Федерации, ее цель, задачи и основы.
8. Общие принципы системы физической культуры, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
9. Физические упражнения – основное специфическое средство физической культуры личности.
10. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры личности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

11. Понятие о содержание и форме физического упражнения. 12. Техника двигательных действий и ее основные характеристики. 13. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение. 15. Классификации физических упражнений. 16. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физической культуры личности. Приемы регулирования и дозирования нагрузки. 17. Методы строго регламентированного упражнения в физической культуре, их классификация и краткая характеристика. 18. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования. 19. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями. 20. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями. 21. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями). 22. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями). 23. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями). 24. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. 25. Понятия о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков. 26. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса). 27. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. 28. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок. 29. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития). 30. Силовые способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, методика развития, способы измерения). 31. Скоростные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, методика развития, способы измерения). 32. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, методика развития, способы измерения). 33. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, методика развития, способы измерения).			
--	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

34. Гибкость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, методика развития, способы измерения).

Ситуационные задачи:

Задача 1.

Дать оценку организации урока физкультуры в I классе.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

СТРУКТУРА УРОКА Вводная часть - 7 мин. (построение, выполнение строевых команд, ходьба по кругуна пятках, носках, наружной и внутренней поверхности стопы, легкий бег, упражнения навыработку правильного дыхания); подготовительная часть - 12 мин. (упражнения с палкой для всех групп мышц изположения стоя, сидя, лежа, повторяемость 7-8 раз); основная часть - 30 мин. (деление на подгруппы: I подгруппа - упражнение наравновесие - хождение по гимнастической скамейке; II подгруппа - упражнение наточность движения - бросок набивного мяча в цель - 22 мин.; подвижная игра “ловушки” -8 мин.); заключительная часть - 1 мин. (построение). Задача 2. Дать оценку организации урока физкультуры в 9 классе. Урок проводился в четверг, четвертым по счету. На уроке присутствовало 30человек (по списку - 36), освобождены - 4 (присутствовали в зале), больны - 2 человека. Начало урока в 11 час. 35 мин., окончание в 12 час. 20 мин. СТРУКТУРА УРОКА вводная часть - 3 мин. (построение, выполнение строевых команд, бег по кругу); подготовительная часть - 10 мин. (упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног; прыжки); основная часть - 32 мин. (деление на 4 команды для игры в волейбол), заключительная часть – отсутствовала Задача 3. Урок физкультуры преподавался монотонно, без определения нагрузки и норм. Вводная часть составила 15 мин., основная – 15 мин., заключительная – 15 минут. 1. Оцените данный вариант преподавания урока физкультуры. 2. Сколько уроков физкультуры должно быть в неделю? Можно ли заменять уроки физкультуры другими уроками? 3. Какие пробы для оценки функционального состояния Вы знаете? Задача 4. На уроке физкультуры ученики сначала и до конца занятия играли в баскетбол. 1. Оцените данный вариант преподавания урока физкультуры. 2. Сколько уроков физкультуры должно быть в неделю? Можно ли заменять уроки физкультуры другими уроками? 3. Какие пробы для оценки функционального состояния Вы знаете?			
--	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Задача 5.

Основная часть урока физкультуры длилась 30 мин., подготовительная – 8 мин., заключительная – 7 мин.

1. Оцените данный вариант преподавания урока физкультуры.
2. Сколько уроков физкультуры должно быть в неделю? Можно ли заменять уроки физкультуры другими уроками?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

3. Какие пробы для оценки функционального состояния Вы знаете? Задача 6. Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям _____ часов в неделю, а женщины _____ часов. Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная активность в объеме _____ в день. Научно доказано, что для лиц студенческого возраста для нормальной жизнедеятельности требуется _____ часа ежедневной двигательной активности. Задача 7. Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения. При занятиях оздоровительной направленности нагрузки должны выполняться в _____ зоне, когда организм получает необходимое количество кислорода во время самой работы. Это упражнения _____ интенсивности. ЧСС _____			
---	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

находится на уровне_____.

Задача 8

Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения

Когда основа техники несложная, двигательное действие можно разучивать сразу. Если же основа техники сложная, двигательное действие_____

Задача 9

Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения

Сила может проявляться при режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при _____ режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Задача 10.

Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения

Для развития силы используют специальные физические упражнения с___. Их отличительная особенность, по сравнению с другими физическими упражнениями –___. Эти упражнения, в зависимости от способа отягощения, подразделяются на две основные группы. Первая группа – упражнения, где в качестве отягощения используется вес . Ко второй группе относятся _____ упражнения, в которых в качестве отягощения используются _____.

Задача 11.

Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения

_____ Следует различать
_____ два вида

выносливости:

. _____ выносливость – _____ это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

_____ выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Задача 12

Заполните таблицу. Нормирование физических нагрузок в процессе занятия (по ЧСС, уд/мин)

Задача 13

Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения

Дозирование нагрузки на начальных этапах оздоровительных занятий чаще всего осуществляется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС для здоровых людей, начавших занятия бегом, не должна превышать уд/мин.

Задача 14 Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения

Для расчета ЧСС, при которой проявляется начальный тренировочный эффект, применяется пульсовый резерв сердца (Европейское бюро ВОЗ). Он определяется по возрастному максимуму. Для здоровых нетренированных людей он условно принимается за _____уд/мин минус возраст в годах, минус индивидуальная ЧСС в покое.

Задача 15.

Рассчитайте свой пульсовой резерв сердца.

Задача 16.

При тренировке, направленной на преимущественное развитие общей выносливости (одного из основных показателей здоровья), ЧСС составляет 60 % от резерва сердца плюс ЧСС в покое. Это и будет пороговой ЧСС, при которой тренированность заметно увеличивается. Средняя ЧСС составляет 70 % от резерва сердца плюс ЧСС в покое. Рассчитайте индивидуальную пороговую и среднюю ЧСС:

1. Пороговая ЧСС = ____
2. Средняя ЧСС = ____

Задача 17.

Функциональное состояние при мышечной нагрузке можно оценить с помощью индекса Руфье-Диксона (приведите

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

формулу).

Задача 18.

Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением),

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Задача 19. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с нарушением осанки Задача 20. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с остеохондрозом Задача 21. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с плоскостопием. Задача 22. Проведите диагностику функционального состояния своего организма, используя для этого практический тест (Руффье-Диксона). Задача 23. Произведите оценку уровня своего физического состояния (УФС). Задача 24. Определите реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Задача 25. Определите коэффициент своего здоровья (КЗ) по модифицированной формуле Р.М. Баевского. Задача 26. Определите степень усталости занимающегося на уроке физической культуре по следующим признакам: У юноши 17 лет вдруг значительно покраснело лицо, дыхание значительно участилось, в основном через рот. Стала наблюдаться неточность выполнения команд. Настроение несколько угнетенное, но радостное. Жалуется на усталость и слабость в мышцах. В случае необходимости, какие меры вы, как преподаватель, примените? Задача 27. Определите степень усталости занимающегося на уроке физической культуре по следующим признакам: У девушки 15 лет на уроке физической культуры после продолжительного бега наблюдается резкое побледнение лица и			
--	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

синюшность губ, одышка. Жалуется на головную боль и тошноту. Команды выполняет замедленно и только после их повторения.

В случае необходимости, какие меры вы, как преподаватель, примените?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Задача 28. Опишите тренировку по легкой атлетике, используя физические упражнения, выполненные согласно переменному методу. Задача 29. Составьте тренировку, используя физические упражнения, выполненные согласно повторному и интервальному методу. Задача 30. Продумайте круговую тренировку, ориентированную на развитие взрывной силы? Задача 31. Продумайте круговую тренировку, ориентированную на развитие координации и гибкости? Задача 31. Опишите тренировочный процесс согласно принципу цикличности. Задача 32. Составьте план-конспект урока по физической культуре для учащихся 8 класса (изучение нового материала по волейболу) Практическая часть экзамена Демонстрация упражнений и методик по физической культуре 1.Продемонстрируйте циклические упражнения в режиме стандартно-непрерывного упражнения 2.Продемонстрируйте ОРУ 3.Продемонстрируйте подводящие и развивающие упражнения 4.Продемонстрируйте специальные беговые упражнения 5.Продемонстрируйте соревновательные упражнения в режиме повторного выполнения 6.Продемонстрируйте упражнения стретчинга, ориентированные на развитие гибкости верхнего плечевого пояса 7.Продемонстрируйте упражнения, развивающие скоростно-силовые способности 8. Продемонстрируйте упражнения, ориентированные на развитие силы 9. Выполните упражнения, нацеленные на развитие координации			
--	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

10. Выполните упражнения, развивающие взрывную силу
11. Проведите вводную часть урока
12. Проведите подготовительную часть урока
13. Проведите заключительную часть урока
14. Продемонстрируйте подвижные игры (2-3), нацеленные на развитие координации

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

15. Проведите разминочную часть спортивной тренировки по легкой атлетике			
16. Продемонстрируйте упражнения стретчинга, ориентированные на развитие гибкости мышц спины и нижних конечностей.			
17. Продемонстрируйте подводящие упражнения для подтягиваний на высокой перекладине			
18. Проведите круговую плиометрическую тренировку			
19. Продемонстрируйте изометрические упражнения			
20. Продемонстрируйте комплекс упражнений по системе Табата, укрепляющие мышцы брюшного пресса			
Всего	148		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация УД требует наличия учебного кабинета теории и истории физической культуры и адаптивной физической культуры.

Технические средства обучения: спортивный игровой инвентарь, видеопроектор, экран, ноутбук

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основные источники:

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://urait.ru/bcode/442509>

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://urait.ru/bcode/429816>

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446812>

Дополнительная:

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/439006>

Периодические издания:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Социальная психология и общество [Электронный ресурс] . - М., 2016 - 2020. - Выходит ежекварт. - Основан в 2010. - ISSN 2311-7052. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] : науч. жур-нал. - М., 2016 - 2020. - Выходит 4 раза в год. - ISSN 2223-2524. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Социальная педагогика в России [Электронный ресурс]. – М., 2016 - 2020. – 6 раз в год. – Основан в 2008. – ISSN 2071-3770. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / учредитель Воро-нежский государ-ственный педагогический университет. - Воронеж, 2016 - 2020. - Выходит 4 раза в год; Из-дается с 2004 г.; Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 1999-3455. <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117>

Педагогика. Вопросы теории и практики [Электронный ресурс] / учредитель ООО Изда-тельство «Грамота». - Тамбов, 2016 - 2020. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2013 г.; Открытый доступ ELIBRARY. - ISSN 2500-0039. Ссылка на ресурс <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37285925>

- Учебно-методические:

Шевчук М. Т.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Медицинского колледжа по специальностям : 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая / М. Т. Шевчук; УлГУ, Мед. колледж. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 623 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/5905>

Главный библиотекарь НБ УлГУ / Шевчук М.Т. *Шевчук М.Т.* 25.10.2021
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

1. Электронно-библиотечные системы:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2021]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный. 1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2021]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2021]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. Znaniy.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znaniy.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. Русский язык как иностранный : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2021].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2021]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. **Национальная электронная библиотека** : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2021]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMART Imagebase** // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebsco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO->

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

[1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741](https://www.moscow.mos.ru/1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741). – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: [http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/) – Текст : электронный. 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

• Программное обеспечение:

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. «Мой Офис Стандартный»

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. /  / 18.06.2021
Должность сотрудника УИТиТ ФИО Подпись дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

□ для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

□ для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

□ для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения _____ очная _____

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1. История физической культуры и спорта Тема 1.1 Введение. Периодизация, историография, источники истории физической культуры и спорта. ФК в Древнем мире.	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме «Физическая культура в Древнем мире» - Составление презентации (доклада) на одну из тем: - Герои первых Олимпийских игр (Олимпийские игры древности в лицах) - Спортивные игры Древнего мира - История настольных игр - Физическое воспитание в Спарте - Гимнастика Древней Греции - Эволюция Олимпийских игр древности - Спортивная программа первых Олимпийских игр: правила соревнований, спортивные виды	2	Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
	- Оформление ментальной карты по содержанию лекции		
Тема 1.2 Физическая культура на этапах раннего Средневековья и разложения феодализма	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме «Изменение характера физического воспитания в период рабовладения» - Составление ментальной карты по содержанию лекции	2	Защита презентаций
Тема 1.3 Физическая культура и спорт в Новое время	- Составление ментальной карты по содержанию лекции - Исследовательская работа по истории зарождения отдельных видов спорта в Новое время (формат представленных работ: презентация, доклад, реферат, фотовыставка, рисунок) Темы для исследования: 1. Зарождение современного бокса (Англия, 1681 год) 2. Лыжный спорт 3. Современный бадминтон (от Японии к Англии) 4. Велоспорт 5. Гандбол 6. Конькобежный спорт 7. Легкая атлетика 8. Плавание 9. Футбол: из Средневековья в современную Англию 10. Баскетбол 11. Волейбол	2	Устный опрос Защита презентаций Проверка реферата Организация фотовыставки
Тема 1.4 Физическая культура в Новейшее время	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы: художественная литература, сюжет в которой основан на реальных событиях: Петр Северов «Последний поединок», Александр Кикнадзе «Тот длинный тайм» - Оформление ментальной карты по содержанию лекции - Самостоятельный просмотр фильма «Матч»(2012 г)	2	Устный опрос
Тема 1.5 Физическая культура в России до первой половины 19 века	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	2	Устный опрос
Тема 1.6 Физическая культура в России со второй половины 19 века до начала 20 века	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	2	Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
Тема 1.7 Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР	Самостоятельный обзор дополнительной литературы: -Провести анализ выступлений советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх, и других соревнованиях 1960 – 1990 гг - Оформление ментальной карты по содержанию лекции	2	Устный опрос	
Тема 1.8 ФК и спорт в современной	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию	2	Устный опрос	

России в период с 1991 по 2000 годы	лекции		
Тема 1.9 Основные направления развития спорта	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	1	Устный опрос
Тема 1.10 История современных Олимпийских игр	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	1	Устный опрос
Раздел 2. Теория физической культуры и спорта Тема 2.1 Основные понятия теории физической культуры	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	1	Устный опрос
Тема 2.2 Структура и функции физической культуры	- Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Исследовательская работа и заполнение таблицы - Самостоятельное изучение темы «Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина»	1	Устный опрос Проверка таблиц
Тема 2.3 Физическая культура как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе	Самостоятельный обзор дополнительной литературы по теме «История развития АФК в нашей стране» -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	2	Устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
Тема 2.4 Средства формирования физической культуры личности	Изучение дополнительного материала и подготовка презентаций на тему: 1. Организация сна 2. Личная гигиена и закаливание 3. Гигиенические основы закаливания 4. Профилактика вредных привычек 5. Культура сексуального поведения в пубертатный период -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	1	Устный опрос Защита презентаций	
Тема 2.5 Методы формирования физической культуры личности	-Задания с проблемными ситуациями -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	1	Устный опрос Проверка решения проблемных ситуаций	
Тема 2.6 Принципы занятий физическими упражнениями	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Оформление ментальной карты по содержанию лекции	1	Устный опрос	
Тема 2.7 Основы обучения	-Самостоятельный обзор дополнительной литературы	2	Устный опрос	

двигательным действиям	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции			
Тема 2.8 Общая характеристика физических способностей	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы - Заполнение таблиц по лекции	2	Устный опрос Проверка таблиц	
Тема 2.9 Силовые способности и методика их развития	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы	1	Устный опрос	
Тема 2.10 Скоростные способности и методика их развития	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы	1	Устный опрос	
Тема 2.11 Выносливость и методика ее развития	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы	2	Устный опрос	
Тема 2.12 Гибкость и методика ее развития	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы	2	Устный опрос	
Тема 2.13 Координационные способности и методика их развития	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины				
Тема 2.14 Формы построения занятий в физическом воспитании	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос	
Тема 2.15 Планирование и контроль в физическом воспитании	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля -Оформление документов планирования	2	Устный опрос Проверка документов	
Тема 2.16 Физическое воспитание детей раннего дошкольного и школьного возраста	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	1	Устный опрос	
Тема 2.17 Физическая культура в жизни людей пожилого возраста	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос	
Тема 2.18 Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в социуме	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	1	Устный опрос	
Тема 2.19 Общая характеристика системы подготовки спортсмена	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	2	Устный опрос	
Тема 2.20 Спортивная ориентация и отбор	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	1	Устный опрос	
Тема 2.21 Спортивная тренировка. Технология планирования и контроль как факторы педагогического управления в системе подготовки спортсмена	-Оформление ментальной карты по содержанию лекции -Самостоятельный обзор дополнительной литературы -Ответы самоконтроля	1	Устный опрос	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

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

Результаты (усвоенные знания, освоенные умения и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
Знания	знать: - понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе и взаимосвязь основных понятий; - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки; - историю международного спортивного движения; - современные концепции физического воспитания; - средства формирования физической культуры человека; - механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания; - мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
	формирования и развития; - теоретические основы развития физических качеств; - основы теории обучения двигательным действиям; - принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания детей и подростков; - дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков; - особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных людей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; - сущность и функции спорта; - основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки; - основы оздоровительной тренировки.		
Умения	- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в т. ч. при решении задач нравственного и патриотического воспитания к физической культуре и спорту; - правильно использовать терминологию в области физической культуры; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приёмов, методик, форм физического воспитания; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем,	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
	профессионального самообразования и саморазвития;		
ОК 1	Понимает сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной	

		дисциплины	
ОК 2	Организовывает собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ОК 3	Оценивает риски и принимает решения в нестандартных ситуациях.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ОК 4	Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, а так же для профессионального и личностного развития.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
ОК 5	Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ОК 6	Умеет работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством коллегами и социальными партнерами	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ОК 7	Умеет ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ОК 8	Умеет самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ОК 9	Осуществляет профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ОК 10	Умеет осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ОК 11	Строит профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
ОК 12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	
ПК 1.1	Умеет определять цели, задачи и планировать физическое воспитание обучающихся.	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 1.2	Умеет проводить учебные занятия по физической культуре	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 1.3	Умеет организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся, оздоровительной, профилактическо-реабилитационной и рекреационной направленности	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 1.4	Умеет осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме	
		экзамена	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
ПК 1.5	Умеет анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 1.6	Умеет создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 2.1	Умеет определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 2.2	Умеет проводить занятия оздоровительной физической культурой	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 2.3	Умеет организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
ПК 2.4	Умеет осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 2.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 2.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 2.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 2.8.	Оформлять и вести документацию, обеспечивающие учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины			
ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 3.3	Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 3.4	Умеет оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	
ПК 3.5	Участвует в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос - тестирование Промежуточная аттестация в форме экзамена	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Разработчик



преподаватель А.Н.Мацкевич

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину	Подпись	Дата
1.	Внесение изменений в п 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение с оформлением приложения 1	Апполонова О.С.		20.06.2022

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Приложение 1

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основные источники:

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://urait.ru/bcode/442509>

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://urait.ru/bcode/429816>

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446812>

Дополнительная:

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

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, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495086>

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972>

Периодические издания:

Форма А

стр. 66 из 69

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Социальная психология и общество [Электронный ресурс] . - Москва, 2018-2022. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/69841>. - Текст : электронный. - ISSN 0130-9757.

Спортивная медицина: наука и практика [Электронный ресурс] / ООО Издательский дом "Русский врач". - Москва, 2019-2022. - Основан в 2011 г.; Выходит 4 раза в год. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808> . - Текст : электронный. - ISSN 2223-2524.

Социальная педагогика в России [Электронный ресурс] . - Москва, 2018-2022. - URL : <https://dlib.eastview.com/browse/publication/63579>. - Текст : электронный. - ISSN 0130-9757.

Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] / учредитель Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж, 2020-2021. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2004 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37244117> . - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 1999-3455.

Педагогика. Вопросы теории и практики [Электронный ресурс] / учредитель ООО Издательство «Грамота». - Тамбов, 2020-2021. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2013 г. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=37285925>. - Открытый доступ ELIBRARY. - Текст : электронный. - ISSN 2500-0039.

• **Учебно-методические:**

Шевчук М. Т.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Медицинского колледжа по специальностям : 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая / М. Т. Шевчук; УлГУ, Мед. колледж. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 623 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/5905>

Согласовано:

Ведущий специалист НБ УлГУ/ Носова Т.Б. /  / 10.06.2022 г.
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. – Москва, [2022]. – URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. – Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

- Программное обеспечение:

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. «Мой Офис Стандартный»

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. / 06.06.2022 г.
Должность сотрудника УИТиТ ФИО Подпись дата