

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(Региональный (НР) компонент и компонент образовательного учреждения)

Среднее общее образование
Федеральный компонент государственного образовательного стандарта

Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе - интегрированной с дополнительными предпрофессиональными образовательными программами в области физической культуры и спорта основного общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа по теории и методике физической культуры и спорта (10-11 класс) составлена для обучающихся ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)» в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изменениями от 03.07.2016 г.
2. Федеральный Базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями от 01.02.2012 г.
3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями от 23.06.2015 г.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

5. Письмо министерства образования РФ от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

Рабочая программа учебного предмета «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуется в части учебного плана компонента образовательного учреждения.

Рабочая программа учебного предмета «Теория и методика физической культуры и спорта» рассчитана на 140 часов для изучения в 10-11 классе - по 70 часов в 10 и 11 классах (из расчета 2 часа в неделю).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программы должны быть направлены на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Рабочая программа по классам	
		10 кл.	11 кл.
1.	История развития избранного вида спорта	7	6
1.1.	Избранный вид спорта на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Выдающиеся отечественные спортсмены, их победы и достижения	4	4
1.2.	Эволюция инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта.	2	1
1.3.	Задачи и пути дальнейшего развития избранного вида спорта.	1	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6	5
2.1.	Массовый характер российского спорта. Единая спортивная классификация и её значение.	2	1
2.2.	Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Олимпийский комитет России (ОКР) и федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.	1	1
2.3.	Международные связи российских спортсменов. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийские игры.	2	2
2.4.	Российские спортсмены на Олимпийских играх	1	1

3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	9	9
3.1.	Правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта.	2	2
3.2.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта.	1	1
3.3.	Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	3	3
3.4.	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	3	3
4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	12	12
4.1.	Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.	4	4
4.2.	Основы подготовки в избранном виде спорта: общая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; психическая подготовка.	6	6
4.3.	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	2	2
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	11	11
5.1.	Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, строение и функции.	3	3
5.2.	Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и со-	3	3

	суды.		
5.3.	Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения.	2	2
5.4.	Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	3	3
6.	Гигиенические знания, умения и навыки, режим дня	4	5
6.1.	Меры личной и общественной профилактики заболеваний.	1	2
6.2.	Режим дня спортсмена, содержание и правила планирования.	1	1
6.3.	Значение и содержание самоконтроля при занятиях избранным видом спорта. Дневник спортсмена.	2	2
7.	Закаливание организма, здоровый образ жизни	5	5
7.1.	Занятия избранным видом спорта – один из методов закаливания.	1	1
7.2.	Здоровый образ жизни, роль и значение занятий избранным видом спорта в его формировании	2	2
7.3.	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий избранным видом спорта в профилактике вредных привычек.	2	2
8.	Основы спортивного питания	4	5
8.1.	Суточные энергозатраты. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия.	1	2
8.2.	Значение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.	1	1
8.3.	Суточные нормы питания при занятиях избранным видом спорта.	2	2
9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	6	6
9.1.	Требования к местам занятий избранным видам спорта.	1	1
9.2.	Оборудование и инвентарь для занятий	2	2

	избранным видом спорта.		
9.3.	Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.	2	2
9.4.	Требования к спортивной экипировке для занятий избранным видом спорта.	1	1
10.	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	6	6
10.1.	Требования к технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.	1	1
10.2.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий избранным видом спорта.	1	1
10.3.	Требования к выбору инвентаря, оборудования и экипировки для занятий избранным видом спорта.	1	1
10.4.	Первая помощь при травмах	3	3
	Общее количество часов	70 (2)	70 (2)