

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Южно-Сахалинский педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮСПК СахГУ

Е.В. Казанцева



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

Специальность/профессия (с указанием кода)
49.02.01 Физическая культура
(углубленный уровень среднего профессионального образования)

Квалификация
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная

Южно-Сахалинск
2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07. Теория и история физической культуры и спорта разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33826), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины

Разработчик:
Пронкина С.А., к.п.н., преподаватель

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК естественно-научных и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от 24 мая 2019 г.

Заведующий ПЦК



П.В. Бортников

Утверждена научно-методическим советом ЮСПК СахГУ

Протокол № 5 от 22 мая 2019 г.

Председатель НМС



Н.Ю. Донская

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

I. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована как часть дополнительных профессиональных образовательных программ в рамках повышения квалификации педагогов по физической культуре

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина входит в профессиональный цикл, в блок ОП. Общепрофессиональные дисциплины ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

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

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

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

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся

физической культурой и спортом;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

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

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

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные

мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

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

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

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 50 часов;
- консультации – 6 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
лекционные занятия	57
практические занятия	57
Консультации	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
Итоговая аттестация в форме экзамена	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН			11	
Тема 1.1 Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	Содержание учебного материала			
	1	Физическая культура в Древней Греции	1	2
	2	Физическая культура в Спарте		2
	3	Физическая культура в Афинах		2
	4	Античная гимнастика		2
	5	Педагогические идеи и естественно-научные вопросы физического воспитания в Древней Греции		2
	6	Физическая культура в Древнем Риме		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Подготовка сообщений о физической культуре в первобытном и рабовладельческом обществе		2	3
	Тема 1.2 Физическая культура в Средние века	Содержание учебного материала		
1		Физическая культура в ранний период феодализма	1	2
2		Физическая культура к началу этапа развитого феодализма в Западной Европе		2
3		Физическая культура в период Возрождения		2
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		1	3	
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся				
Подготовка сообщений (презентаций) о физической культуре в Средние века		2	3	
Тема 1.3 Создание и развитие систем физической культуры в		Содержание учебного материала		
	1	Система йоги	1	2

странах Востока	2	Система ушу		2	
	3	Боевое искусство тхэквондо		2	
	4	Приемы самозащиты и обезоруживания		2	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2	3	
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектом		2		
Тема 1.4 Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени	Содержание учебного материала				
	1	Немецкое гимнастическое движение	1	2	
	2	Шведское гимнастическое направление		2	
	3	Сокольская система гимнастики		2	
	4	Метод естественной гимнастики		2	
	5	Бойскаутское движение		2	
	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка		2	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2	3	
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	2	
	Самостоятельное изучение дополнительных систем и движений				
	Раздел 2. История физической культуры и спорта в России			12	
	Тема 2.1. Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.	Содержание учебного материала			
1		Народные формы физического воспитания в дореволюционной России	1	2	
2		Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII - второй половине XIX в		2	
Лабораторные работы		-			
Практические занятия		2	3		
Контрольные работы		-			
Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебниками		1	2		
Тема 2.2. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во	Содержание учебного материала				
	1	Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры	1	2	
	2	Создание в России системы физического воспитания (образования)		2	

второй половине XIX - начале XX в.	3	Физическое воспитание в образовательных учреждениях и общественных физкультурно-спортивных организациях		2
	4	Зарождение и развитие в России современных видов спорта		2
	5	Образование Российского олимпийского комитета		2
	6	Российские Олимпиады 1913 и 1914 годов		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное изучение результатов Российских Олимпиад 1913 и 1914 годов	2	2
Тема 2.3. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта		Содержание учебного материала		
	1	Организационно-управленческие основы физического воспитания, различные направления ее развития в 1920 - 1930-е годы	1	2
	2	Научно-методические основы советской системы физического воспитания		2
	3	Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»- программная и нормативная основа советской системы физического воспитания		2
	4	Военно-физкультурная направленность в подготовке населения СССР в годы Великой Отечественной войны		2
	5	Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания		2
	6	Организационные формы советской системы физического воспитания		2
	7	Материально-техническое и финансовое обеспечение советской системы физического воспитания		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщений по теме	1	2
Тема 2.4. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе		Содержание учебного материала		
	1	Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917-1930-е годы)	1	2
	2	Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е) годы		2
	3	Школьные программы по физической культуре в 1950-1980-е годы		2

	4	Программы школьной физической культуры Российской Федерации 1990-е годы		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебниками	1	2
Тема 2.5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Содержание учебного материала			
	1	Структура и функции государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации	1	2
	2	Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения Российской Федерации		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектом	1	2
	Раздел 3 Международное спортивное движение		<u>8</u>	
Тема 3.1 Международное спортивное движение по отдельным видам спорта	Содержание учебного материала			
	1	Международное спортивное движение по отдельным видам спорта	1	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Международное олимпийское движение	Содержание учебного материала			
	1	Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время	1	2
	2	Летние Олимпийские игры		2
	3	Зимние Олимпийские игры		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщения по Международному олимпийскому движению	1	2
Тема 3.3. Международное	Содержание учебного материала			

рабочее спортивное движение	1	Международное рабочее спортивное движение	1	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнить анализ современной информации (интернет ресурсы, научно-методических публикаций) о наличии противоречий в международном спортивном движении	1	2
Тема 3.4. Международное спортивное движение студентов		Содержание учебного материала		
	1	Международное студенческое спортивное движение	1	2
	2	Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	2	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.5. Проблемы международного спортивного движения		Содержание учебного материала		
	1	Проблемы международного спортивного движения	1	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
РАЗДЕЛ 4. ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ			<u>2</u>	
Тема 4.1. Исходные понятия		Содержание учебного материала		
	1	Физическое воспитание и система физического воспитания	2	2
	2	Физическое воспитание и физическое развитие, физическое совершенство		2
	3	Физическое воспитание и физическая культура		2
	4	Физическое воспитание и спорт		2
		Лабораторная работа	-	
		Практическая работа №1: «Сравнительный анализ исходных понятий теории физической культуры»	2	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к практической работе	1	2
Тема 4.2. Предмет теории физического воспитания		Содержание учебного материала		
	1	Значение общей теории в системе научных знаний о физическом воспитании	2	2

	2	Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ			<u>6</u>	
Тема 5.1. О возникновении и развитии системы физического воспитания	Содержание учебного материала			
	1	Историческая обусловленность систем физического воспитания	2	2
	2	Предпосылки становления системы физического воспитания		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебной литературой	1	2
Тема 5.2. Основы и определяющие черты системы физического воспитания	Содержание учебного материала			
	1	Идеологические основы	2	2
	2	Научные основы		2
	3	Программное содержание и нормативные основы		2
	4	Организационные основы и условия функционирования		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебной литературой	-	2
РАЗДЕЛ 6. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И НАИБОЛЕЕ ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ			<u>3</u>	
Тема 6.1. Цель и задачи	Содержание учебного материала			
	1	Цель и задачи	1	2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектом	1	2
Тема 6.2.	Содержание учебного материала			

Принципы как обобщенное выражение важнейших положений системы физического воспитания	1	Принцип всестороннего гармонического развития личности	1	2
	2	Принцип связи физического воспитания с трудовой практикой		2
	3	Принцип оздоровительной направленности физического воспитания		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектом		1	2
РАЗДЕЛ 7. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ			6	
Тема 7.1. Физические упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания; их содержание и форма	1	2
	2	Техника физических упражнений		2
	3	Классификация физических упражнений		2
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа №2: «Биомеханическая модель техники двигательного действия»		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	2
	Самостоятельно изучить биомеханические характеристики техники физических упражнений			
Тема 7.2. Второстепенные средства физического воспитания	Содержание учебного материала			
	1	Значение оздоровительных сил природной среды	1	2
	2	Значение гигиенических факторов		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	2
	Детализировать влияние гигиенических факторов на организм спортсмена			
	РАЗДЕЛ 8. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ			8
Тема 8.1. Структурные основы методов физического воспитания	Содержание учебного материала			
	1	Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания	1	2
	2	Возможность различных подходов к освоению и регламентации двигательных действий		2

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 8.2. Методы строго регламентированного упражнения	Содержание учебного материала			
	1	Аналитический и целостный подходы в методах упражнения	2	2
	2	Методы стандартноповторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки		2
	3	Методы переменного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки		2
	4	Комбинированные методы упражнения		2
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа №3: «Сравнительная характеристика методов строгой регламентации»		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		3	2
	Самостоятельно рассмотреть различные комбинации методов строгой регламентации			
	Тема 8.3. Игровой и соревновательный метод	Содержание учебного материала		
1		Игровой метод	1	2
2		Соревновательный метод		2
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		1	3	
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся:		1	2	
Ознакомиться с подвижными играми, которые входят в школьную программу				
РАЗДЕЛ 9. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ И ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ			4	
Тема 9.1. Методические принципы	Содержание учебного материала			
	1	Принцип сознательности и активности	2	2
	2	Принцип наглядности		2
	3	Принцип доступности и индивидуализации		2
	4	Принцип систематичности		2
	5	Принцип постепенного повышения требований (динамичности)		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	3

		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
РАЗДЕЛ 10. ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ (ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ)			6	
Тема 10.1. Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки	Содержание учебного материала			
	1	Особенности задач и подходов, зависящих от предмета обучения	2	2
	2	Отличительные черты двигательных умений и навыков		2
	3	Представления о механизмах двигательных умений и навыков		2
	4	Перенос навыков		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно рассмотреть двигательные действия в школьной программе, которые отрицательно влияют друг на друга		2	2
Тема 10.2. Процесс обучения	Содержание учебного материала			
	1	Предпосылки и этапы в процессе обучения	2	2
	2	Этап начального разучивания		2
	3	Этап углубленного разучивания		2
	4	Этап закрепления и дальнейшего совершенствования		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 11. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ			15	
Тема 11.1. Воспитание силы	Содержание учебного материала			
	1	Сила как физическое качество; виды силовых способностей	1	2
	2	Механизмы развития силовых способностей		2
	3	Средства развития силовых способностей		2
	4	Основы методики воспитания силовых способностей		2
	5	Способы контроля силовых способностей		2
	Лабораторная работа			

	Практическая работа № 4: «Развитие силы в избранном виде спорта».		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	2
	Найти в различных источниках контрольно-измерительные устройства развития силы			
Тема 11.2. Воспитание быстроты	Содержание учебного материала			
	1	Быстрота как физическое качество; виды скоростных способностей	1	2
	2	Механизмы развития скоростных способностей		2
	3	Средства развития скоростных способностей		2
	4	Основы методики воспитания скоростных способностей		2
	5	Способы контроля скоростных способностей		2
	Лабораторная работа			
	Практическая работа № 5 «Развитие скорости в избранном виде спорта».		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к практической работе		2	2
	Тема 11.3. Воспитание ловкостных способностей	Содержание учебного материала		
1		Характеристика ловкости	1	2
2		Механизмы развития ловкости		2
3		Средства развития ловкости		2
4		Основы методики воспитания ловкости		2
5		Способы контроля ловкости		2
Лабораторная работа		-		
Практическая работа № 6: «Развитие ловкостных способностей в избранном виде спорта».		2	3	
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к практической работе		2	2	
Тема 11.4. Воспитание выносливости		Содержание учебного материала		
	1	Характеристика выносливости	1	2
	2	Механизмы развития выносливости		2
	3	Средства развития выносливости		2
	4	Основы методики воспитания выносливости		2
	5	Способы контроля выносливости		2
	Лабораторная работа		-	

	Практическая работа № 7: «Развитие выносливости в избранном виде спорта».		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к практической работе		1	2
Тема 11.5. Воспитание гибкости	Содержание учебного материала			
	1	Характеристика гибкости	1	2
	2	Механизмы развития гибкости		2
	3	Средства развития гибкости		2
	4	Основы методики воспитания гибкости		2
	5	Способы контроля гибкости		2
	Лабораторная работа		-	
	Практическая работа № 8: «Развитие гибкости в избранном виде спорта».		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к практической работе		1	2
	РАЗДЕЛ 12. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКОТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ			4
Тема 12.1. Спортивно-техническая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Задачи и содержание	1	2
	2	Основы методики технической подготовки		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	2
	Самостоятельно найти особенности технической подготовки в различных видах спорта			
Тема 12.2. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Содержание и место тактической подготовки в системе подготовке спортсмена	1	2
	2	Пути тактической подготовки в процессе тренировки		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 13. НАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ			3	

Тема 13.1. Основные воспитательные аспекты	Содержание учебного материала			
	1	Аспекты нравственного воспитания	1	2
	2	Аспекты умственного воспитания		2
	3	Аспекты эстетического воспитания		2
	4	Аспекты трудового воспитания		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	2
	Изучить различные методики нравственного, эстетического, умственного, трудового воспитания			
	Тема 13.2. Решающие факторы направленного формирования личности и самовоспитание	Содержание учебного материала		
1		Личность преподавателя (тренера) как фактор воспитания	1	2
2		Воспитывающая роль физкультурного коллектива		2
3		Самовоспитание		2
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		1	3	
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		-		
РАЗДЕЛ 14. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ			7	
Тема 14.1. Основы структуры знаний	Содержание учебного материала			
	1	Взаимосвязь формы и содержания занятий	1	2
	2	Общие черты структуры занятий		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	2
Тема 14.2. Особенности урочных и неурочных форм занятий	Содержание учебного материала			
	1	Урочные формы занятий	3	2
	2	Особенности неурочных форм занятий		2

	3	Определяющие черты урока физической культуры.		
	4	Структура урока физической культуры.		
	5	Требования к организации и содержанию домашних заданий урока физической культуры.		
	6	Проблемы и противоречия урока физической культуры.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	2
	РАЗДЕЛ 15. «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И ОСНОВЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			4
Тема 15.1. Медикобиологические основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			
	1	Организм. Среда. Адаптация.	1	2
	2	Возрастная физиология.		2
	3	Культура питания		2
	4	Культура здоровья и вредные пристрастия		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	3
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно изучить: адекватная биоритмам организация жизнедеятельности		2	2
Тема 15.2. Экологические основы культуры здоровья	Содержание учебного материала			
	1	Экологические основы культуры здоровья	1	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
РАЗДЕЛ 16. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ, ДВИГАТЕЛЬНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, ДЕТЕЙ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ , ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ			2	
Тема 16.1. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем,	Содержание учебного материала			
	1	Критерии ослабленных детей	1	2
	2	Средства и методика физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем		2

двигательноодаренных детей.	3	Критерии двигательнo одаренных детей		2
	4	Средства и методика физического воспитания двигательнo одаренных детей		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	2
РАЗДЕЛ 17. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ			6	
Тема 17.1. Содержание и определяющие черты спортивной тренировки	Содержание учебного материала			
	1	Вводные представления о спортивной тренировке	1	2
	2	Основные стороны подготовки спортсменов		2
	3	Общая структура закономерностей спортивной тренировки		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 17.2. Структура тренировочного процесса.	Содержание учебного материала			
	1	Структура отдельного тренировочного занятия	1	2
	2	Микроциклы тренировки		2
	3	Мезоциклы тренировки		2
	4	Макроциклы тренировки		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	1	3
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 17.3. Прогнозирование и отбор в спорте	Содержание учебного материала			
	1	Прогнозирование в спорте	1	2
	2	Модельные характеристики		2
	3	Этапы спортивного отбора		2
	4	Содержание спортивного отбора		2
	5	Ориентация спортивного отбора		2
	6	Комплектование сборных команд		2

	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Консультации	6	
	Аудиторных часов	114	
	Самостоятельная работа обучающихся	50	
	Всего:	170	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и истории физической культуры.

Оборудование учебного кабинета:

Компьютер преподавателя; принтер; классная доска; столы, стулья по количеству обучающихся; технические средства обучения (мультимедийный проектор, экран, колонки); экспозиционный стенд; печатные материалы (таблицы, схемы-опоры); экранно-звуковые пособия (видеофильмы, презентации, аудиозаписи); учебно-методические материалы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.
2. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов/ Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256>
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений проф. образования/ Б.Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 320 с.

Дополнительные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Люйк и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 288 с. - (Сер.Бакалавриат).
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 288 с. - (Сер.Бакалавриат).
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 176 с. - (Сер.Бакалавриат).
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с. - (Сер.Бакалавриат).
5. Холодов Ж.К.. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов. М.: Академия, 2013. 479 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения студентами самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

По итогам освоения дисциплины контроль проводится в форме экзамена.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Ориентироваться в истории физической культуры и спорта зарубежных, тенденциях развития физической культуры и спорта;	Текущий контроль в форме: - устного опроса.
Знать историю становления и развития зарубежных систем физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Ориентироваться в истории физической культуры и спорта России, тенденциях развития физической культуры и спорта;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать историю становления и развития отечественных систем физического воспитания;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Ориентироваться в международном спортивном движении по отдельным видам спорта, рабочем спортивном движении, спортивном движении студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, студенческом спортивном движении;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать историю международного олимпийского движения по отдельным видам спорта, рабочее спортивное движение, спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, студенческое спортивное движение;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Правильно использовать терминологию в области физической культуры;	Текущий контроль в форме: - устного опроса - лабораторной работы

Знать понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - лабораторной работы
Определять предпосылки, основы и определяющие черты становления Российской системы физического воспитания	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать о возникновении и развитии систем физического воспитания, предпосылки, основы и определяющие черты становления Российской системы физического воспитания;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Использовать знания при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, оценивать постановку цели и задач;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать цели, задачи физического воспитания, общие и специальные принципы физического воспитания;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса.
Подбирать и определять рациональную последовательность средств физического воспитания;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать главные и второстепенные средства физического воспитания;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов Знать структурные основы всех методов физического воспитания;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Реализовывать принципы в базовых видах физкультурной деятельности, в различные возрастные периоды;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса.
Знать взаимосвязь и особенности различных сторон физического воспитания, содержание и применение принципов физического воспитания в различные возрастные периоды;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Находить отличия в двигательных умениях и навыках, строить процесс обучения в соответствии с учетом особенностей этапов обучения;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования
Знать механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков, общую характеристику структуры процесса обучения, двигательный перенос умений и навыков;	- Текущий контроль в форме: - устного опроса - тестирования

Разрабатывать программы для развития силовых, скоростных, ловкостных способностей, способностей связанных с развитием выносливости и гибкости, контролировать уровень развития этих способностей;	Текущий контроль в форме: – устного опроса – лабораторной работы
Знать виды, механизмы проявления и регуляции, основы методики, задачи и средства, способы контроля силовых, скоростных, ловкостных способностей, и способностей связанных с развитием выносливости и гибкости;	Текущий контроль в форме: – устного опроса – лабораторной работы
Использовать разные методики технической подготовки, находить место тактической подготовки в системе спортивной тренировки Знать спортивно-техническую подготовку, основы методики технической подготовки занимающихся физической культурой и спортом; тактическую подготовку спортсменов	Текущий контроль в форме: – устного опроса – тестирования
Предоставлять учебно-тренировочный материал в связи с формированием личностных качеств в процессе физического воспитания;	Текущий контроль в форме: – устного опроса – тестирования
Знать основные воспитательные аспекты, решающие факторы направленного формирования личности и самовоспитания;	Текущий контроль в форме: – устного опроса тестирования
Определять место фронтальной, групповой, индивидуальной форм организации занятий;	Текущий контроль в форме: – устного опроса. – тестирования
Знать основы структуры занятий, особенности урочных и неурочных форм занятий.	Текущий контроль в форме: – устного опроса. – тестирования
Формировать «здоровый образ жизни у обучающихся» Знать основы формирования «здорового образа жизни» средствами физической культуры	Текущий контроль в форме: – устного опроса – тестирования
Находить правильный подход, средства и методы к обучающимся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением	Текущий контроль в форме: – устного опроса – тестирования
Особенности методики физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с образовательными потребностями, девиантным поведением	Текущий контроль в форме: – устного опроса – тестирования

Строить процесс спортивной подготовки, проводить соревнования, используя правила соревнований, проводить спортивный отбор в разные виды спорта;	Текущий контроль в форме: – устного опроса – тестирования
Знать структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; основы теории соревновательной деятельности; основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	Текущий контроль в форме: – устного опроса – тестирования
	Итоговый контроль в форме экзамена

4.2. Оценка результатов обучения

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой бально-рейтинговой системы:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 84	4	хорошо
52 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 51	2	не удовлетворительно

**ЛИСТ УЧЕТА
ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧИХ ПРОГРАММ
УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН/ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ**

Наименование УД/ПМ: ОП.07. Теория и история физической культуры и спорта

ПЦК естественно-научных и спортивных дисциплин

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК для утверждения:

На учебный год	№ протокола	Дата	Примечания ¹

Рабочая программа утверждена (переутверждена) учебно-методическим (методическим) советом СП СПО:

На учебный год	№ протокола	Дата

¹ В примечаниях указывается «с изменениями и/или дополнениями» / «без изменений и/или дополнений». Содержание вносимых изменений и дополнений оформляется на отдельном листе и подписывается заведующим ПЦК