

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ


49.02.01 Физическая культура

Очная форма

Екатеринбург
2020

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:


_____/О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии
с требованиями Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего
профессионального образования

Утверждена решением научно- методического
совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1355.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчик:

Сибатулина С.А., преподаватель высшей квалификационной категории

© ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10 Теория и история физической культуры

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.10 Теория и история физической культуры является обязательной частью общепрофессионального учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.10 Теория и история физической культуры обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

3. Методическое обеспечение процесса физического воспитания.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Учитель физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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, смены технологий.

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

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 2.6 ПК 3.1	<ul style="list-style-type: none">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 обучающихся, 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;находить и анализировать информацию по теории и истории	<ul style="list-style-type: none">понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе 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, условия и способы их формирования и развития;принципы, средства, методы, формы организации физического

<p>ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4</p>	<p>физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.</p>	<p>воспитания в организациях основного и дополнительного образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> • дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков; • основы теории обучения двигательным действиям; • теоретические основы развития физических качеств; • особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях; • особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигателью одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; • сущность и функции спорта; • основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки; • основы оздоровительной тренировки; • проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях.
-------------------------------------	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	165
в том числе:	
теоретическое обучение	88
практические занятия	22
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	55
Промежуточная аттестация экзамен 4 семестр	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.10 Теория и история физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры		32	
Тема 1.1. Система физического воспитания	Содержание учебного материала	8	ОК 1, 2, 3, 9, 10, 11 ПК 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
	1.Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, взаимосвязь основных понятий	2	
	Основные понятия теории физической культуры и спорта. Цель, задачи физического воспитания		
	2.Структура системы физического воспитания	2	
	Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Построение структуры системы физического воспитания в Российской Федерации	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1.Построение схемы системы управления физической культурой и спортом своего района или города	2		
Тема 1.2. Средства формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала	8	ОК 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10 ПК 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	1.Средства физического воспитания	2	
	Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Вспомогательные средства: естественные силы природы, гигиенические факторы. Классификация физических упражнений		
	2.Техника физического упражнения	2	
	Понятие о технике физического упражнения, структура техники, виды техники, критерии эффективности техники.		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Классификация физических упражнений	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Выделение основных составляющих техники физического упражнения	2	
Тема 1.3. Методы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала	10	ОК 1, 2, 3, 6, 9, 10 ПК 1.3, 1.4, 1.5, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
	1.Методология обучения в процессе физического воспитания	2	
	Понятия: метод, методический прием, методический подход, методическое направление, методика. Методы использования слова, наглядные методы		
	2.Классификация методов обучения в физическом воспитании	2	
	Общепедагогические (методы использования слова, наглядный метод) и специфические (целостный, частично-регламентированный, игровой и соревновательный) методы обучения в физическом воспитании.		
	3.Методы развития физических качеств	2	
	Равномерный, переменный, интервальный, повторный методы, метод круговой тренировки		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Характеристика методических приемов и примеры их использования в процессе физического воспитания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1.Разработка комплексов физических упражнений, выполняемых методом круговой тренировки	2		
Тема 1.4. Принципы физического воспитания.	Содержание учебного материала	4	ОК 1,9, 10 ПК 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2
	1.Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания	2	
	Классификация дидактических принципов. Общая характеристика принципов сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, последовательности и постепенности. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Основные требования и правила реализации дидактических принципов с работе с различными контингентами.		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Написать специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности в физическом воспитании.	2	
Тема 1.5. Связь физического воспитания с другими видами воспитания	Содержание учебного материала	2	ОК 1,9, 10 ПК 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2
	Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым, патриотическим воспитанием.	2	
Раздел 2. Теоретические основы обучения двигательному действию и развитие физических качеств		28	
Тема 2.1. Основы теории обучения двигательным действиям	Содержание учебного материала	12	ОК 2,3,4,6 ПК 1.3, 1.4, 1.5, 2.4,2.5,2.6
	1.Понятие о двигательных умениях и навыках,	2	
	Механизмы формирования двигательного навыка, вариативность и пластичность навыка. Признаки умений и навыков. Явление переноса навыков. Двигательные умения и навыки высшего порядка. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке (ООТ).		
	2.Этапы обучения двигательным действиям	2	
	Предпосылки эффективного обучения двигательным действиям, этапы обучения двигательным действиям, цели и задачи каждого из этапов, способы предупреждения и устранения ошибок. Средства и методы обучения на каждом этапе.		
	В том числе практических занятий	4	
	1.Разработка программы обучения двигательному действию по основным опорным точкам.	2	
	2.Подбор к этапам обучения конкретному двигательному действию соответствующих средств и методов обучения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Раскрыть признаки двигательного навыка	2	
2.Описать закономерности формирования двигательного навыка.	2		
Тема 2.2. Теоретические основы развития физических качеств	Содержание учебного материала	16	ОК 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10 ПК 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
	1.Общая характеристика развития физических качеств	2	
	Понятие о физических способностях и двигательных качествах человека, взаимосвязь понятий. Факторы, влияющие на развитие физических способностей человека.		

	2.Средства и методы развития физических качеств	2	
	Понятие о силовых способностях, факторы, обеспечивающие развитие и проявление силовых способностей, средства и методы развития. Понятие о быстроте, факторы, обеспечивающие развитие и проявление быстроты, средства и методы развития. Понятие о ловкости, факторы, обеспечивающие ее развитие и проявление, средства и методы воспитания. Понятие о гибкости, факторы, обеспечивающие развитие и проявление гибкости, средства и методы развития. Понятие о выносливости, факторы, обеспечивающие развитие и проявление выносливости, средства и методы развития. Сенситивные периоды развития физических качеств.		
	3.Системы мониторинга физической подготовленности школьников	2	
	Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Мониторинг физической подготовленности обучающихся в образовательных организациях. Содержание систем и тесты, используемые для оценки физической подготовленности.		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Разработка программы развития физического качества в соответствии с заданными условиями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Подбор методик для определения уровня развития силы с учетом возраста	2	
	2.Подбор методик для определения уровня развития быстроты с учетом возраста	2	
	3.Подбор методик для определения уровня развития ловкости с учетом возраста	1	
	4.Подбор методик для определения уровня развития гибкости с учетом возраста	1	
	5.Подбор методик для определения уровня развития выносливости в избранном виде спорта	2	
	Раздел 3. Особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях	36	
Тема 3.1. Физическое	Содержание учебного материала	10	ОК 1,9, 10

воспитание в разных видах образовательных организаций	1.Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.	1	ПК 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
	Периоды дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.		
	2.Физическое воспитание детей школьного возраста.	2	
	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.		
	3.Физическое воспитание в профессиональных образовательных организациях	1	
	Значение и задачи содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов. Формы организации занятий физическими упражнениями со студентами в высших учебных заведениях. Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза. Физическая культура в быту студентов и каникулярное время.		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Особенности физического воспитания в разные возрастные периоды школьного обучения на примере программ В.И. Ляха	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Раскрыть методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.	2	
2.Изучить анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего, подросткового и старшего школьного возраста	2		
Тема 3.2. Особенности физического воспитания детей школьного возраста	Содержание учебного материала	14	ОК 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.3, 3.1,
	1.Современные концепции физического воспитания	2	
	Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих		

	основные общеобразовательные программы (утверждена 24.12.2018)		3.2
	2.Формы построения занятий в физическом воспитании школьников	2	
	Общая характеристика форм построения занятий. Классификация форм занятий физическими упражнениями. Содержание и построение занятий урочного типа. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе. Характеристика неурочных форм (малые, крупные, соревновательные). Классификация внеурочных занятий. Физическое воспитания в семье.		
	3.Урок как основная форма физического воспитания школьников	2	
	Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач, по ФГОС. Особенности методики проведения уроков в малокомплектной школе.		
	4.Организация физического воспитания в учреждениях дополнительного образования	2	
	Принципы, средства, методы и формы физического воспитания в организациях дополнительного образования		
	5.Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в общеобразовательных организациях	2	
	Средства и методы повышения двигательной активности школьников (в рамках третьего часа физической культуры). Современные системы физического воспитания школьников (фитнес-технологии). Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Анализ нормативных документов для организации физического воспитания в общеобразовательной школе	2	
	2.Подготовка доклада по теме «Дидактические и воспитательные возможности средств физического воспитания детей и подростков».	2	
Тема 3.3. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем,	Содержание учебного материала	4	ОК 1,5,8, 9, 10,11 ПК 1.1, 1.3, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	Медицинские группа по здоровью и их характеристика. Основные задачи физического воспитания детей, отнесенных к группам по здоровью. Рекомендации по организации физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Особенности физического воспитания спортивно-	2	

двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением	одаренных школьников. Задачи физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Раскрыть способы организации деятельности на уроке физической культуры с временно освобожденными от практических видов деятельности учащимися	2	
Тема 3.4. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Содержание учебного материала	10	ОК 1,5,8, 9, 10 ПК 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	1.Понятия «мотив» и «мотивация»	2	
	Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Иерархия потребностей человека по А. Маслоу.		
	2.Условия и способы формирования мотивации	2	
	Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Структура мотивационной сферы человека. Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи.		
	3.Проблемы повышения мотивации обучающихся на уроках физической культуры в разные возрастные периоды	2	
	Ведущие мотивы занятий физической культурой в разные возрастные периоды.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1.Подбор средств и методов для повышения мотивации обучающихся на уроке физической культуры			
Раздел 4. Сущность и функции спортивной и оздоровительной тренировки		36	
Тема 4.1. Основы оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала	14	ОК 1,5,8, 9, 10 ПК 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3,3.4
	1.Содержательные основы оздоровительной физической культуры	2	
	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Влияние физической активности на здоровье и самочувствие. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; спортивно-реабилитационная физическая культура; гигиеническая физическая культура		
	2.Основы построения оздоровительной тренировки.	2	
Примерный недельный объем двигательной активности для людей разного возраста. Содержание и методика оздоровительных занятий. Составление			

	индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.		
	3.Характеристика средств оздоровительной направленности	2	
	Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные); по контингенту (массовые, групповые, индивидуальные (самостоятельные)); по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе). Характеристика средств специально оздоровительной направленности: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика, шейпинг, калланетика, гидроаэробика, бодифлекс, дыхательная гимнастика, гидроаэробика.		
	4.Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	2	
	Эффективность тренировочных воздействий. Контроль и самоконтроль за нагрузкой на занятиях оздоровительной направленности.		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Программа физкультурно-оздоровительных занятий для взрослого населения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Доклад по теме «Средства оздоровительной направленности» (на выбор студента)	2	
	2.Подбор функциональных проб для занимающихся оздоровительной физической культурой и методика их проведения.	2	
Тема 4.2. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки	Содержание учебного материала	22	ОК 2, 3, 4, 5, 6 ПК 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.1, 3.2, 3.3
	1.Сущность и функции спорта	2	
	Спорт в системе физической культуры Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения		
	2.Спортивная тренировка	2	
	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной		

	тренировки.		
	3.Построение спортивной тренировки	2	
	Структура спортивной тренировки: микро-, мезо- и макроциклы тренировочного процесса. Основы периодизации спортивной тренировки		
	4.Основные стороны спортивной подготовки	2	
	Спортивно-техническая подготовка; спортивно-тактическая подготовка; физическая подготовка; психическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.		
	5.Технология планирования в спорте	2	
	Сущность и назначение планирования, его виды. Годовой план, его содержание и методика составления. Контроль в подготовке спортсменов. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов		
	6.Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	2	
	Цель и задачи спортивного отбора. Разновидности отбора в спорте. Двигательная (спортивная) одаренность. Наследственная обусловленность двигательных способностей и факторов, определяющих спортивную работоспособность. Поиск спортивных талантов. Стабильность и прогнозирование двигательных способностей.		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Годичный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Перечисление средств спортивной тренировки в избранном виде спорта	2	
	2.Заполнение таблицы «Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности»	2	
	3.Составление кластера по теме «Спортивная тренировка»	2	
	4.Анализ модели-схемы построения многолетней подготовки спортсменов	2	
	Раздел 5. Общая характеристика истории физической культуры	33	
Тема 5.1. История становления и развития зарубежных систем физического воспитания	Содержание учебного материала	8	ОК 1, 3, 5, 8, 9, 10, 11 ПК 1.1, 1.2., 1.3., 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
	1.Физическая культура Древнего Мира	2	
	Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя. Развитие физической культуры в Древней		

и спортивной подготовки	Греции, Древнем Риме.		
	2.Физическая культура и спорт в средние века	2	
	Рыцарская система. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.		
	3.ФК и спорт в западной Европе в новое время (19- нач. 20 вв.)	2	
	Национальные гимнастические системы Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Написание эссе «Почему учителю физической культуры необходимы знания истории физической культуры?»	2	
Тема 5.2. История становления и развития отечественной системы физического воспитания и спортивной подготовки	Содержание учебного материала:	12	ОК 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10,11 ПК 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4
	1.Зарождение физической культуры у народов России.	2	
	Физические упражнения, игры в народном быту. Введение физического воспитания в учебные заведения.		
	2.Становление и развитие основ отечественной физической культуры в конце XIX - в начале XX вв.	2	
	Физическая культура народов бывшего СССР с древнейших времен до 1917 г. Создание и развитие советской системы физической культуры в период до Великой Отечественной войны. Физическая культура и спорт в СССР в годы Великой Отечественной войны. Физическая культура в СССР после Великой Отечественной войны.		
	3.Зарождение и развитие современных видов спорта.	2	
	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Всесоюзный физкультурный комплекс «ГТО»		
	В том числе практических занятий	2	
	Основные показатели развития физической культуры в России до конца XX века	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Подготовить сообщение о развитии одного из современных видов спорта в России	2	
2.Законспектировать основные идеи в области физической культуры: Петр 1, Ломоносов, Радищев, Пирогов, Лесгафт.	2		
Тема 5.3. История международного	Содержание учебного материала	13	ОК 1,9, 10,11 ПК 2.1, 2.2, 3.1, 3.2
	1.Международное спортивное олимпийское движение.	2	

спортивного и олимпийского движения	Этапы возрождения олимпийских идей в обществе. Возникновение Международного Олимпийского движения и Олимпийской хартии.		
	2.Возрождение Олимпийских игр	2	
	Сущность концепции олимпизма Пьера де Кубертена.		
	3.Олимпийские игры современности	2	
	Летние и зимние олимпийские игры.		
	В том числе практических занятий	2	
	1.Сравнительный анализ олимпийских игр современности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
1.Создание мультимедийной презентации о летних (зимних) Олимпийских играх.	3		
2. Создание мультимедийной презентации о спортсменах России.	2		
Экзамен	6		
ВСЕГО	165 ч.+6		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет, оснащенный оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2019. – 191 с. – Библиогр.: с. 188-191. – 100 экз. – ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : непосредственный

2. История физической культуры: учебник / С.Н. Комаров, К.А. Цатурова, Ю.Ф. Курамшин и др.; под ред. С.Н. Комарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 239 с. – Библиогр.: с. 236. – 1200 экз. – ISBN 978-5-7695-9565-3. – Текст : непосредственный

3. 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, 2020. – 184 с. – Библиогр.: с. 182-183. – ISBN 978-5-534-13023-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 10.05.2020).

4. 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. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 793 с. – Библиогр.: с. 790-792. – ISBN 978-5-534-10350-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/442509> (дата обращения: 10.05.2020).

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.– М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 496 с. – Библиогр.: с. 494-495. – 2000 экз. – ISBN 978-5-4468-7256-5 – Текст : непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1 Учебное пособие по истории физической культуры [Сайт]. - URL: <http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf> -. (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

2 Учебное пособие по теории физической культуры и спорта [Сайт]. - URL: http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf - (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бабушкин, Г.Д., Смоленцева, В.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для высш. физкульт. учеб. заведений / Под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с. – Библиогр.: с. 268. – 100 экз. – Текст : непосредственный

2. Бабушкин, Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 304 с. – Библиогр.: с. 296-299. – ISBN 978-5-4497-0035-3. – Текст : непосредственный

3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2012. – 368 с. Библиогр.: с. 366-367. – 1000 экз. – ISBN 978-5-406-04326-4. – Текст : непосредственный
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Спорт, 2019. – 184 с., ил. – Библиогр.: с. 182-183. – 100 экз. – ISBN 978-5-907225-03-9. –Текст : непосредственный.
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453843> (дата обращения: 10.01.2021).
6. Голощапов, Б.Р. История физической культуры : учебник / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2013. – 320 с. Библиогр.: с. 318-319. – 1000 экз. – ISBN 978-5-7695-9667-4. – Текст : непосредственный
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с. – Библиогр.: с. 195-198. – 150 экз. – ISBN: 978-5-906132-49-9. – Текст : непосредственный.
8. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 270 с. – Библиогр.: с. 267-268. – 10100 экз. – ISBN 978-5-237-00116-7 – Текст : непосредственный
9. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 106 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11146-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456983> (дата обращения: 10.01.2021).
10. Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика / под общей ред. Ф.П. Сусл. – М. : Спорт, 2018. – 320 с. – Библиогр.: с. 315-318. – 100 экз. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : непосредственный.
11. Таймазов, В.А. Петр Францевич Лесгафт: история жизни и деятельности / В. А. Таймазов, Ю. Ф. Курамшин, А. Т. Марьянович. – Санкт-Петербург : Печ. двор, 2006. – 478 с., ил. – Библиогр.: с. 471-477. – 2000 экз. – ISBN 5-7062-0230-3 – Текст : непосредственный.
12. Теория и методика физической культуры : [учебник для вузов по направлению 521900 "Физическая культура", по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - Москва : Совет. спорт, 2010. - 463 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 453-456. - 1000 экз. - ISBN 978-5-9718-0431-4. – Текст : непосредственный
13. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин [и др.]. - Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. - 778, [1] с. : ил. ; 21 см. - Библиогр. в конце разд. - 1000 экз. - ISBN 978-5-93512-067-2 – Текст : непосредственный
14. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с. – Библиогр.: с. 126-127. – 500 экз. – ISBN 978-5-9500178-0-3– Текст : непосредственный.

3.2.4. Периодические издания

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»
2. Методический журнал «Спорт в школе»
3. Научно-практический журнал «Теория и практика физической культуры»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	Понимание истории и тенденции развития физической культуры и спорта.	письменный/устный опрос;
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	Понимание истории и тенденции развития физической культуры и спорта.	письменный/устный опрос;
историю международного спортивного движения;	Понимание истории и тенденции развития физической культуры и спорта.	практическая работа
современные концепции физического воспитания;	Понимание современных концепций физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)
средства формирования физической культуры человека;	Систематизация средств, методов и форм физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности.	практическая работа
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	Систематизация средств, методов и форм физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности.	оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)
мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	Полнота описания мотивов занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития.	оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)
принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в организациях	Четкое формулирование механизмов и средств развития личности в	письменный/устный опрос;

основного и дополнительного образования;	процессе физического воспитания и занятий спортом.	
дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	Понимание современных концепций физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	практическая работа
основы теории обучения двигательным действиям;	Понимание теоретических основ обучения в зависимости от его этапа	практическая работа
теоретические основы развития физических качеств;	Понимание теоретических основ развития физических качеств	практическая работа письменный/устный опрос;
особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях;	Аргументированность анализа результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия).	письменный/устный опрос; практическая работа
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	Анализ особенностей физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением.	оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)
сущность и функции спорта;		письменный/устный опрос;
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	Понимание современных концепций физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	практическая работа
основы оздоровительной тренировки;	Понимание современных концепций физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	практическая работа
проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях.	Систематизация средств, методов и форм физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности.	оценка результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)
Умения: ориентироваться в истории и	Оценка подготовленных докладов, презентаций.	оценка демонстрируемых умений, выполняемых

тенденциях развития физической культуры и спорта;		действий,
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания обучающихся, повышения интереса к физической культуре и спорту;	Воспроизведение понятийного аппарата теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий.	решение ситуационных задач
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	Анализ и оценка разработанных конспектов занятий.	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий,
оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	Быстрота и точность решения обучающимися проблемных задач.	защита отчетов по практическим занятиям;
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития	Оценка подготовленных докладов, презентаций.	оценка заданий для самостоятельной работы,

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023