

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
"БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА"

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  А.А. Солонкин  
« 29 » 08 2020 года



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 «Физическая культура».

Организация-разработчик: ФГБОУ ПОО «БГУОР».

**Разработчик:**

*Карпенкова Елена Николаевна* - преподаватель ТиИФКиС ФГБОУ ПОО «БГУОР»;

**Рецензенты:**

*Солонкин Алексей Алексеевич* – к.п.н., директор ФГБОУ ПОО «БГУОР».

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин

Протокол заседания № 1 от 29 августа 2020 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Ковтун Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Моисеев А.Н.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБ- НОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "Теория и история физической культуры и спорта"

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 - физическая культура

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» входит в общепрофессиональный цикл дисциплин

## 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;
- разъяснять детям, подросткам и молодежи важность ведения здорового образа жизни, ценность занятий оздоровительными физическими упражнениями
- 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;
- определять соответствие возраста, пола поступающих лиц на спортивно-оздоровительный этап требованиям и нормам комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа;
- использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в тренировочных занятиях этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки;
- вести отчетную документацию по комплектованию групп этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки;
- использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- использовать методы и техники оценки подготовленности поступающих лиц в группы начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- использовать результаты сдачи нормативов для методического обоснования комплектования групп начальной подготовки;

**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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 225 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 75 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>225</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>150</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	44
контрольные работы	6
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>75</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
Рефераты:	16
Работа с нормативной и справочной литературой	6
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.</i>	53
<b>Итоговая аттестация в форме <b>экзамена</b></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>		<b>28</b>	
<b>Раздел 1. Всеобщая история физической культуры</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. История физической культуры: предмет, задачи и место в жизни общества и личности</b>	<b>Содержание материала:</b> <i>Предмет и задачи курса истории ФКиС. Основные понятия: физическая культура, спорт. Составные части предмета истории ФКиС. Значение истории ФКиС для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по ФКиС. Связь истории ФКиС с другими дисциплинами учебного плана. Становление и развитие истории ФКиС как учебной и научной дисциплины.</i>	<b>2</b>	1-2
<b>Тема 1.2. Физическая культура и спорт в Древнем мире.</b>	<b>Содержание материала:</b> <i>Зарождение ФК в первобытном обществе. Игры и физические упражнения у древних народов мира Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон, Индия, Китай). Физическая культура и спорт в Древней Греции. Олимпийские игры античного мира. Физическая культура в Древнем Риме, её отличие от древнегреческой. Военно-физическое воспитание. Развитие зрелищ. Основные итоги развития физической культуры и спорта в Древнем мире. Их влияние на последующее развитие физической культуры и спорта в обществе.</i>	<b>4</b>	2
<b>Тема 1.3. Физическая культура и спорт в средние века.</b>	<b>Содержание материала:</b> <i>Краткая характеристика средневековья. Особенности развития физической культуры в феодальном обществе. Рыцарская система воспитания. Средневековые турниры. Физическая культура крестьян и горожан. Гуманисты о физическом воспитании (В. Фельтре, И. Меркуриалис, Ф. Рабле, М. Монтень, Т. Мор, Т. Кампанелла). Развитие ФК народов Азии в средние века. Физическая культура народов Америки в период до Европейской колонизации.</i>	<b>4</b>	2
<b>Тема 1.4. Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира.</b>	<b>Содержание материала:</b> <i>Физическая культура раннего Нового времени (позднего средневековья): XV – первая половина XVII в. Физическая культура в Англии (XVII-XVIII вв.). Физическая культура эпохи Французского Просвещения. Роль филантропов в развитии физического воспитания. Создание основ школьного физического воспитания в Европе. Возникновение и развитие на Европейском континенте национально-гимнастических движений. Формирование современного физического воспитания во 2-ой половине XIX и в начале XX в. Возникновение внешкольных физкультурных организаций и</i>	<b>4</b>	2

	рекреационных движений во 2-ой половине XIX и в начале XX в..		
<b>Раздел 2. История международного спортивного и олимпийского движения</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1. Международное спортивное движение.</b>	<p><b>Содержание материала:</b>  <i>Развитие и укрепление международного спортивного движения во 2-ой половине XIX и в начале XX в..  Зарождение олимпийского движения современности.  Олимпийские Игры до первой мировой войны.  Международное спортивное движение в период между двумя мировыми войнами.  Рабочее спортивное движение. Возникновение международного студенческого спортивного движения, региональных спортивных игр.  Развитие олимпийского движения в период между двумя мировыми войнами.  Развитие международного спортивного движения после второй мировой войны.  Особенности развития физической культуры в капиталистических, социалистических и развивающихся странах.  Развитие международного студенческого спортивного движения.  Олимпийские Игры после II мировой войны – конец XX века.  Олимпийская хартия. Символ, эмблема, девиз Олимпизма.  Зарождение и развитие паралимпийского и сурдлимпийского движения.  Всемирные игры по неолимпийским видам спорта.  Олимпизм и олимпийское движение на современном этапе.</i></p>	<b>6</b>	<b>2</b>
	<p><b>Практическое занятие №1:</b>  Заполнить таблицу "Хронология Олимпийских игр".</p>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. История физической культуры и спорта в России</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.1. Отечественная история физической культуры и спорта.</b>	<p><b>Содержание материала:</b>  <i>Физическая культура народов России с древнейших времен до 2-ой половины XIX в.  Возникновение и развитие естественнонаучной и педагогической мысли в области физического воспитания в России в XIX в.  Спортивное движение в России со 2-ой половины XIX в. до 1917 г.  Участие российских спортсменов в первых Олимпийских Играх.  Физическая культура в СССР в 20-30-е годы.  Восстановление и развитие массового физкультурного движения в СССР после В.О.В.  Развитие спорта высших достижений, международные контакты советских/российских спортсменов.  Участие советских/российских спортсменов в Олимпийском движении.</i></p>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> подготовка рефератов и презентаций (по выбору) по темам:  Физическая культура и спорт с странах Древнего Востока.</p>	<b>16</b>	<b>2</b>



<p>Физическая культура и спорт в Древней Греции.  Физическая культура и спорт Древнем Риме.  Физическая культура и спорт в средние века в Европе.  Физическая культура и спорт в Азии, Африке, Америке.  Развитие педагогических идей в эпоху Возрождения.  Возвращение забытых олимпийских традиций в эпоху Возрождения.  Становление и развитие научно-педагогических основ в Новое время (18 – начало 20 вв.).  Гимнастические системы. Спортивно-игровые системы.  Рекреационное движение и физическое воспитание.  Роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийского движения.  История избранного вида спорта.  Проблемы современного спорта.</p>			
<b>Контрольная работа №1</b>		<b>2</b>	2
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		<b>104</b>	
<b>Раздел 1. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Система специальных знаний в сфере физической культуры</b>	<p><b>Содержание материала:</b>  Теория физической культуры как наука.  Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина.  Основные понятия теории физической культуры</p>	<b>2</b>	1-2
<b>Тема 1.2. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.</b>	<p><b>Содержание материала:</b>  Социальная сущность физической культуры.  Специфические функции физической культуры.  Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры.  Формы физической культуры.  Единство сторон физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием</p>	<b>2</b>	1-2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по теме, написание презентации.</p>	<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Особенности функционирования физической культуры в обществе</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1. Общая характеристика физической культуры.</b>	<p><b>Содержание материала:</b>  Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания  Социальные истоки цели, преследуемой в физическом воспитании.  Основные задачи.</p>	<b>2</b>	1-2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по теме, написание презентации.</p>	<b>4</b>	
<b>Тема 2.2. Средства, методы и принципы формирования физической культуры личности человека</b>	<p><b>Содержание материала:</b>  Средства физического воспитания.  Методы физического воспитания.  Иерархия принципов в системе физического воспитания</p>	<b>6</b>	1-2
	<p><b>Практическое занятие 2-3:</b>  1. На примере избранного вида спорта заполнить таблицу классификации по анатомическому признаку, структуре и направленности на развитие физических способностей, по величине нагрузки.</p>	<b>4</b>	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> подготовка докладов и рефератов по теме:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.</li> <li>2. Методы обучения двигательным действиям.</li> <li>3. Методы, направленные на развитие физических способностей.</li> <li>4. Общепедагогические принципы в сфере физической культуры и спорта</li> </ol>	10	
Тема 2.3. Методика обучения двигательным действиям.	<p><b>Содержание материала:</b> Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов</p>	6	2
	<p><b>Практическое занятие 4:</b> Составить программу обучения двигательному действию из избранного вида спорта. Обосновать применение средств и методов на каждом из этапов обучения двигательному действию.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Заполнить таблицу «последовательность обучения двигательному действию». Составить программу обучения одного соревновательного упражнения из ИВС. Подготовить реферат по теме "Структура обучения отдельному двигательному действию на примере ИВС".</p>	6	
Тема 2.4. Физические качества и особенности методики их развития.	<p><b>Содержание материала:</b> Понятие о физических качествах и физических способностях. Основные закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей</p>	2	
Тема 2.5. Сила и особенности методики ее развития.	<p><b>Содержание материала:</b> Понятие о силе и силовых способностях, их виды Факторы, обеспечивающие проявления силы Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие 5:</b> Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей на различные мышечные группы, направленных на развитие собственно-силовых способностей.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; подготовка реферата на тему "Развитие силовых способностей в ИВС". Подобрать комплекс упражнений направленный на воспитание силовых способностей в ИВС методом круговой тренировки.</p>	4	
Тема 2.6. Быстрота и особенности методики ее развития.	<p><b>Содержание материала:</b> Понятие о быстроте и скоростных способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие 6:</b> Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей (подобрать 5-6 упражнений для развития быстроты простой и сложной двигательных реакций, быстроты движений различными частями тела).</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по теме</p>	2	

<b>Тема 2.7.</b> <b>Выносливость и особенности методики ее развития.</b>	<b>Содержание материала:</b> Понятие о выносливости, виды выносливости. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости.	2	2
	<b>Практическое занятие 7:</b> Составить план "круговой тренировки" для развития выносливости. Составляется символ "круговой тренировки" из 8-10 упражнений для развития скоростно-силовой выносливости. Определяются интенсивность и режимы повторений упражнений на каждой станции, а также режимы перехода от станции к станции (непрерывный, интервальный). Намечается путь дальнейшего повышения нагрузки.	2	
<b>Тема 2.8.</b> <b>Гибкость и особенности методики ее развития.</b>	<b>Содержание материала:</b> Понятие о гибкости, ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства воспитания гибкости. Методы воспитания гибкости. Особенности методики воспитания гибкости	2	2
	<b>Практическое занятие 8:</b> Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Подобрать 5-6 упражнений для развития гибкости различных частей тела.	2	
<b>Тема 2.9.</b> <b>Ловкость и особенности методики ее развития.</b>	<b>Содержание материала:</b> Общее понятие ловкости и координационных способностей, их разновидности. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методы воспитания координационных способностей	2	2
	<b>Практическое занятие 9:</b> Составить комплексы упражнений для развития ловкости: а) Подбор по 5-6 упражнений для развития координации: - точности движений в пространстве, - точности движений во времени. б) Подбор двигательного действия (прыжок, метание и т.п.) и 5-6 различных более сложных его вариантов.	2	
<b>Раздел 3. Формы построения занятий в процессе занятий физическими упражнениями</b>		8	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Особенности урочных форм занятий</b>	<b>Содержание материала:</b> Урок в процессе физического воспитания. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе. Структура урока физической культуры в общеобразовательной школе. Формы организации на уроке физической культуры. Требования к уроку физической культуры в школе	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме;	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Особенности неурочных форм занятий</b>	<b>Содержание материала:</b> Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм: самостоятельные тренировочные занятия, физкультурно-рекреативные занятия, соревнования. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, микросеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты.	2	2

	<b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме;	2	
<b>Тема 3.3. Планирование и контроль в процессе физического воспитания</b>	<b>Содержание материала:</b> Планирование и контроль в физическом воспитании. Специфические объекты планирования. Виды планирования (перспективное, этапное, оперативное). Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями и его виды (предварительный, текущий, оперативный, этапный, самоконтроль). Оценка успеваемости на занятиях физическими упражнениями. Понятие об учете (текущий, оперативный, этапный). Формы учета.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме;	2	
<b>Контрольная работа № 2</b>		2	
<b>Раздел 4. Теория и методика физической культуры в основных сферах жизнедеятельности в различные периоды возрастного развития человека</b>		26	
<b>Тема 4.1. Физическое воспитание в раннем и дошкольном возрасте.</b>	<b>Содержание материала:</b> Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников. Профилактика нарушений осанки, особенности закаливания.	2	2
	<b>Практическое занятие 11:</b> Проанализировать программы детского сада по разделу "физическая культура". Составить комплекс упражнений утренней гимнастики (зарядки) для одной из возрастных групп детского сада.	2	
<b>Тема 4.2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.</b>	<b>Содержание материала:</b> Значение физического воспитания в жизни детей школьного возраста, цели и задачи. Содержание физического воспитания в общеобразовательной школе и системе профессионального образования. Характеристика программ по физической культуре. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Задачи, средства и особенности методики. Особенности методики проведения уроков физической культуры с учащимися различного возраста Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем, двигательными одаренными детьми, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением: решаемые задачи, средства и особенности методики	6	2
	<b>Практическое занятие 12-13:</b> Составить комплексы упражнений, игровых заданий для детей младшего (среднего, старшего) школьного возраста с ослабленным здоровьем, девиантным поведением.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	3	

<p><b>Тема 4.3.</b> Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Реализация школьных программ. Технология планирования учебного материала. Разновидности планирования на учебный год (годовой план-график распределения программного материала), учебную четверть (тематический поурочный план), отдельный урок (план-конспект урока).</p>	4	2
	<p><b>Практическое занятие 14-15:</b> Разбор школьной программы по предмету «Физическая культура». Составление годового плана-графика распределения программного материала для учащихся конкретного класса. Составление четвертного плана-графика конкретного класса.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.</p>	2	
<p><b>Тема 4.4.</b> Педагогический контроль за проведением урока физической культуры в школе.</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Педагогический контроль за проведением урока ФК в школе. Анализ урока. Хронометраж. Пульсометрия. Контрольные испытания, тестирование (проверка знаний, умений и навыков, физической подготовленности). Методика проведения частных наблюдений.</p>	4	2
	<p><b>Практическое занятие 16-19:</b> Проведение анализа урока, пульсометрии, хронометража. Выполнение хронометража урока и обработка данных анализа пульсометрии и хронометража. Полный педагогический контроль за проведением урока физической культуры проводится с выводом учащихся на открытый урок. Включает конкретные педагогические наблюдения за подготовкой и деятельностью учителя, обработку собственных наблюдений и оформление полного методического анализа урока, пульсометрии и хронометража.</p>	8	
<p><b>Тема 4.5.</b> Физическая культура в режиме учебного дня школы и учебных заведения профессионального образования.</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Задачи, организационно-методические требования и формы направленного использования физической культуры в режиме учебного дня. Методика и организация гимнастики до начала учебных занятий в школе (вводной гимнастики в учебных заведениях профтехобразования), физкультминутки, физкультпаузы, "подвижной перемены", "часа здоровья". Задачи, содержание, планирование и методика проведения "спортивного часа" в режиме продленного дня школы. Организационно-методические требования к проведению "Дня здоровья".</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме. Составление комплексов упражнений гимнастики до начала учебных занятий (вводной гимнастики), физкультминуты, физкультпаузы для учащихся конкретного возраста.</p>	4	
<p><b>Тема 4.6.</b> Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий в кружках физической культуры, секциях общей физической подготовки, туризма, по видам спорта. Разновидности внутришкольных детских спортивных соревнований, праздников, вечеров и методика их проведения. Организационно-методические основы, физкультурной и спортивной работы во внешкольных спортивных и культурных учреждениях, по месту жительства и на спортивных базах. Физическая культура в лагерях различного профиля</p>	2	2

	<p>Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи. Физическая культура в семье.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.</p>	2	
<p><b>Тема 4.7.</b> Профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка.</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Назначение профессионально-прикладной физической подготовки и её содержание. Особенности методики занятий. Формы и режимы занятий в различных условиях военной службы. Элементы военно-прикладной физической подготовки в учебных заведениях и самостоятельном физкультурном и спортивном движении.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.</p>	2	
<p><b>Тема 4.9</b> Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Социально-биологическое значение и задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Формы занятий физической культурой и особенности методики их построения (утренняя гигиеническая гимнастика, дыхательная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями с реактивной и общеподготовительной направленностью, закаливание организма, занятия в физкультурно-оздоровительных группах)</p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие 20:</b> Составление комплекса упражнений с оздоровительной направленностью, дыхательной гимнастики для людей пожилого и старшего возраста.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.</p>	2	
<b>Теория и методика спорта</b>		<b>18</b>	
<p><b>Тема 1.1.</b> Сущность и значение спорта. Особенности методики спортивной тренировки</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Понятие "спорт". Спорт высших достижений, его цели и место в культурной деятельности общества. Функции спортивных соревнований. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Понятие «спортивная подготовка». Структура подготовки спортсмена. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Средства, методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.</p>	4	2
	<p><b>Практическое занятие 21:</b> Просмотр и анализ фрагментов тренировочного занятия с различными по возрасту и уровню подготовленности спортсменами.</p>	2	
<p><b>Тема 1.2.</b> Основные стороны спортивной тренировки.</p>	<p><b>Содержание материала:</b> Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка.</p>	2	2

	Теоретическая подготовка.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Основы построения процесса спортивной тренировки.</b>	<b>Содержание материала:</b> Спортивная подготовка, как многолетний процесс и ее структура. Этапы: предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, высших достижений, сохранения достижений, поддержания тренированности. Построение тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах и структура. Структура тренировочного процесса как основа его целостной упорядоченности.	2	2
	<b>Практическое занятие 22:</b> Подобрать конкретные физические упражнения применительно к особенностям избранного вида спорта: соревновательным, специально-подготовительным, подводным, общеподготовительным. Перечислить методы при освоении техники и воспитании физических качеств с примерами из ИВС	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</b>	<b>Содержание материала:</b> Понятие "спортивный отбор" и "спортивная ориентация". Место отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов. Этапы отбора, их содержание. Организация и методика отбора на всех уровнях.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	
<b>Тема 1.5. Оздоровительная тренировка.</b>	Понятие здоровья человека. Эффекты и цели оздоровительной тренировки. Величина и сила нагрузок. Характеристика оздоровительной тренировки для людей разного возраста. Положительный эффект при занятиях аэробной направленности. Оздоровительный эффект при беге и ходьбе.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме.	2	2
<b>Контрольная работа № 3</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>150</b> <b>(44/6)</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и истории физической культуры и спорта

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### *Литература основная:*

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высш. профессионального образования / Б.Р. Голощапов. 10-е изд., стер. - М.: Академия, 2013 – 320 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.. – 8-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

###### *Литература дополнительная:*

1. Алхасов, Д.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (в таблицах и схемах): методическое пособие для студентов средних профессиональных педагогических учебных заведений по специальности «физическая культура» / Д.С. Алхасов. – Ногинск: НПК, 2010 - .
2. Алхасов, Д.С. Основы спортивной тренировки: методическое пособие для студентов средних профессиональных педагогических учебных заведений по специальности «физическая культура». – Ногинск: НПК, 2008.
3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 165 с.
4. Голощапов, Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 152 с.
5. Карпенкова, Е.Н. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до первой половины XIX в: методическое пособие для студентов средних профессиональных педагогических учебных заведений по специальности «физическая культура». – Брянск, БГУОР, 2016. – 23 с.
6. Комков, А.Г. Развитие педагогических направлений физического воспитания / А.Г. Комков, С.С. Филипов, А.В. Малинин, Е.В. Шарбойко // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 3. - С.22-26.



7. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - Ставрополь: СГУ. – 2009. – 75 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2013. – 318 с.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы. М.: Просвещение, 2011
10. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2011
11. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи: Учебное пособие / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. - М.: МГСУ Союз, 2008. – 162 с.

*Интернет-ресурсы:*

1. Школьные страницы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schools.keldysh.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Электронный ресурс – Режим доступа: <http://www.ggym.ru/view> свободный. – Загл. с экрана.
5. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wikipedia.ru> свободный. – Загл. с экрана.
6. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nevasport.ru> свободный. – Загл. с экрана.
7. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportcom.ru> свободный. – Загл. с экрана.
8. Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizcultura.ru> свободный. – Загл. с экрана.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой., а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – экзамен

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>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.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно опреде-</p>	<p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i></p>

<p>лять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	
<p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия, процесс и результаты руководства учебной деятельностью.</p> <p>ПК 1.5. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.6. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебную деятельность.</p>	<p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i></p> <p><i>Экспертная оценка работы на практических занятиях</i></p>
<p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий фи-</p>	<p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i></p> <p><i>Экспертная оценка работы на практических занятиях</i></p>

<p>зической культурой и спортом.          ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение учебных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. .</p>	
<p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебного процесса.          ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-оздоровительных 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.</p>	<p><i>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование          Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i></p>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№изменения ,дата внесения изменения; №страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	