

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Х.М.БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор педагогического колледжа  Ашабокова Ф.К. « <u>20</u> » <u>нояб</u> 2021 г.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**49.02.01 – Физическая культура  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Учитель физической культуры**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2021**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Теория и история физической культуры**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной 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 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 физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 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 воспитания в организациях основного и дополнительного образования;
- 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, двигательно-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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные 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 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.

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.

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.

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 264 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;

самостоятельной работы обучающегося 88 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>264</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
в том числе:	
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)</b>	<b>88</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>экзамена</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
ОП.10. Теория и история физической культуры			264	
Раздел 1. История физической культуры			50	
Тема 1.1. История становления зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки	Содержание учебного материала		12	
	1.	<b>Зарождение физической культуры</b> Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Использование знаний истории физической культуры в профессиональной деятельности учителя физической культуры. Значение знаний об истории физической культуры в процессе воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Понятие физической культуры и физического воспитания. Возникновение и развитие физической культуры в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческом обществе.		
	2.	<b>Физическая культура в средние века и эпоху возрождения. Создание и развитие системы физической культуры.</b> Особенности развития физической культуры. Физическое воспитание феодалов. Физическое воспитание крестьян. Физическая культура горожан. Педагогические идеи о физическом воспитании в эпоху Возрождения. Теоретические основы физического воспитания. Национальные системы физического воспитания. Становление и развитие спорта.		
	Практические занятия		2	
	1.	Анализ физической культуры и спорта в XX веке.		
	2.	Анализ физической культуры и спорта в развивающихся странах и международное спортивное движение.		
	Самостоятельная работа обучающихся		7	
	1.	Подготовка доклада по теме (на выбор студента).		
	2.	Создание мультимедийной презентации по физическому воспитанию в зарубежных странах.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3.	Составление тезисов по теме «История физической культуры и спорта в зарубежных странах»		3
<b>Тема 1.2.</b> История становления отечественных систем физического воспитания и спортивной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
	1.	<b>Физическая культура в России до XIX века</b> Физическая культура народов нашей страны с древнейших времен до XVIII века: элементы физической культуры до образования Киевского государства; физическая культура в Киевской Руси; физическая культура Русского централизованного государства. Физическая культура России в XVIII веке: физическая культура в период образования Российской империи; физическая культура дворянства. Становление и развитие физической культуры в советской стране в первой половине XX века.		1
	2.	<b>Физическая культура в XIX-XX веках</b> Физическая культура России в первой половине XIX века. Физическая культура России во второй половине XIX века и в начале XX века: развитие научно-теоретических основ физического воспитания; физическая подготовка в армии; физическое воспитание учащейся молодежи; развитие спорта и международных связей российских спортсменов.		1
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Изучение становления и развития физической культуры в советской стране в XX веке.		2
	2.	Анализ современных тенденций развития физической культуры и спорта.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
	1.	Создание мультимедийной презентации «Зарождение и развитие современных видов спорта».		3
	2.	Доклад по теме «Введение ГТО и его значение».		3
	3.	Доклад по теме «Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны».		3
<b>Тема 1.3.</b> Международное спортивное движение	<b>Содержание учебного материала</b>		5	
	1.	<b>Возрождение олимпийского движения</b> Этапы возрождения олимпийских идей в обществе. Сущность концепции олимпизма Пьера де Кубертена. Возникновение Международного Олимпийского движения и Олимпийской хартии. Олимпийские игры современности и перспективы их дальнейшего совершенствования. Летние и зимние олимпийские игры.		1
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Анализ концепций физического воспитания		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			4	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	1.	Создание мультимедийной презентации по возрождению Олимпийских игр.		3
	2.	Создание мультимедийной презентации о летних (зимних) Олимпийских играх или о спортсменах России.		3
	3.	Работа с интернет-ресурсами по теме «Современные концепции физического воспитания».		3
<b>Раздел 2. Теория физической культуры и спорта</b>			<b>141</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Понятийный аппарат теории физической культуры, взаимосвязь основных понятий	<b>Содержание учебного материала</b>		11	
	1.	<b>Основные понятия физической культуры и спорта</b> Понятия физической культуры и спорта: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование, спорт, физическая реабилитация, физическая рекреация, здоровый образ жизни и др. Взаимосвязь основных понятий.		1
	2.	<b>Физическая культура как вид культуры</b> Определение понятия «культура». Взаимосвязь физической культуры с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура личности. Физическая культура как социальная система. Основы функционирования физической культуры в обществе.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		5	
	1.	Составление и анализ схемы «Физическое воспитание как часть педагогического процесса»		3
<b>Тема 2.2.</b> Цель и задачи и физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>		11	
	1.	<b>Цель и задачи физического воспитания</b> Система физического воспитания, ее основы (мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные). Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	2.	<b>Механизмы и средства развития личности и физической культуры в процессе физического воспитания</b> Понятие воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.		1
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Определение мотивов занятий физической культурой, условий и способов формирования и развития мотивов.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
	1.	Подготовка доклада по темам «Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания», «Трудовое воспитание в процессе физического воспитания», «Умственное воспитание в процессе физического воспитания» и т.п.		3
	2.	Формулировка требований к личности учителя физической культуры (тренера).		3
<b>Тема 2.3. Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		26	
	1.	<b>Средства физического воспитания</b> Понятие средства в педагогике. Понятие средства физического воспитания. Группы средств физического воспитания. Физические упражнения: понятие и характеристика. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений. Оздоровительные силы природы как средство физического воспитания. Гигиенические факторы как средство физического воспитания. Дидактические и воспитательные возможности средств организации физического воспитания детей и подростков.		1
	2.	<b>Методы организации физического воспитания</b> Понятие метода в педагогике. Понятие метода организации физического воспитания. Классификации методов физического воспитания. Специфические методы физического воспитания и их характеристика: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Общепедагогические методы физического воспитания и их характеристика: словесные методы; методы наглядного воздействия. Дидактические и воспитательные возможности методов организации физического воспитания детей и подростков.		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3.	<b>Формы организации физического воспитания</b> Понятие формы в педагогике. Понятие формы физического воспитания. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Дидактические и воспитательные возможности форм организации физического воспитания детей и подростков в учреждениях основного и дополнительного образования.		1
	4.	<b>Урок как основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение</b> Понятие урока в педагогике. Требования к уроку. Структура урока и характеристика его частей. Постановка задач урока. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Дозировка физических нагрузок на уроке. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. План-конспект урока (технологическая карта урока) физической культуры.		1
	5.	<b>Принципы организации физического воспитания</b> Понятие принципа в педагогике. Понятие принципа организации физического воспитания. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические принципы и их характеристика. Специфические принципы физического воспитания и их характеристика.		1
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Анализ конспектов занятий по физической культуре.		2
	2.	Оценка постановки цели и задач, определение педагогических возможностей и эффективности применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14	
	1.	Составление фрагмента конспекта урока по физическому воспитанию.		3
	2.	Анализ фрагмента конспекта занятия по физическому воспитанию.		3
	3.	Развивающий и воспитательный потенциал методов физического воспитания (на выбор студента).		3
	4.	Составление кластера по теме «Принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования».		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	5.	Подготовка доклада по теме «Дидактические и воспитательные возможности средств организации физического воспитания детей и подростков».		3
	6.	Составление таблицы «Специфические принципы физического воспитания».		
	Рейтинговая контрольная работа №1		1	
Тема 2.4. Основы теории обучения двигательным действиям	Содержание учебного материала		10	
	1.	<b>Двигательные умения и навыки</b> Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Понятие двигательного умения и навыка. Формирование двигательного умения и двигательного навыка.		1
	2.	<b>Структура обучения двигательным действиям</b> Теория поэтапного формирования двигательного действия. Взаимодействие навыков. Ошибки и пути их исправления. Структура процесса обучения и особенности его этапов.		1
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1.	Разработка фрагмента конспекта по обучению двигательному действию (на выбор студента).		3
Тема 2.5. Теоретические основы развития физических качеств	Содержание учебного материала		21	
	1.	<b>Понятие о физических качествах</b> Понятие о физических качествах, способностях. Закономерности и принципы развития физических качеств.		1
	2.	<b>Сила и основы методики ее воспитания</b> Понятие силы и силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Силовая выносливость и силовая ловкость. Задачи развития силовых способностей. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей.		1
	3.	<b>Скоростные способности и основы методики их воспитания</b> Понятие скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей.		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	4.	<b>Выносливость и основы методики ее воспитания</b> Понятие выносливости. Факторы проявления выносливости. Задачи по развитию выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости.		1
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1.	Выполнение контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития силовых, скоростных способностей, уровня развития выносливости.		2
	2.	Изучение направлений работы по воспитанию гибкости.		2
	3.	Изучение направлений работы по развитию координационных способностей.		2
	4.	Составление и анализ фрагментов конспектов занятий по развитию физических качеств		2
	5.	Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств с использованием терминологии в области физической культуры		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		16	
	1.	Подбор упражнений по воспитанию гибкости (выносливости, силы и др.).		3
	2.	Составление фрагмента конспекта занятия по определенной преподавателем теме.		3
	3.	Подготовка мультимедийной презентации по теме «Воспитание гибкости «выносливости, силы и т.п.).		3
	4.	Составление тезисов по методике воспитания физических качеств.		3
	5.	Составление словаря терминов по теме «Теоретические основы развития физических качеств».		3
	6.	Составление теста по теме «Теоретические основы развития физических качеств».		3
<b>Раздел 3. Физическое воспитание в разные периоды жизни и с разным уровнем здоровья и двигательной подготовки</b>			<b>31</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		11	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 3.1. Особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования	1.	<b>Особенности физического воспитания дошкольников</b> Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		1
	2.	<b>Физическое воспитание детей школьного возраста</b> 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 школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений и в семье.		1
	<b>Практические занятия</b>		2	2
	1.	Изучение особенностей физического воспитания обучающихся в профессиональных образовательных организациях.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	3
	1.	Составление фрагмента конспекта занятий по физическому воспитанию с дошкольниками		3
	2.	Составление фрагмента конспекта занятий по физическому воспитанию с школьниками		3
		3.	Составление таблицы по теме «Особенности физического воспитания дошкольников, школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования».	
Тема 3.2. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн одаренных детей, детей с особыми	<b>Содержание учебного материала</b>		6	1
	1.	<b>Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем</b> 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.		
	<b>Практические занятия</b>		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
образовательными потребностями, девиантным поведением	1.	Изучение содержания физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1.	Подготовка доклада по теме «Современные подходы к физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья».		3
	2.	Составление таблицы по теме «особенности физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями».		3
<b>Раздел 4. Теория и методика спорта</b>			<b>42</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Сущность и функции спорта	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	<b>Спорт в системе физической культуры</b> Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.		1
	<b>Практические занятия</b>		1	
	1.	Знакомство с системой тренировочно-соревновательной подготовки		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Доклад по выбранному виду спорта.		3
	2.	Анализ структурно-функциональной схемы тренировочно-соревновательной подготовки.		3
<b>Тема 4.2.</b> Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1.	<b>Спортивная тренировка</b> Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая подготовка; спортивно-тактическая подготовка; физическая подготовка; психическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.		1
	<b>Практические занятия</b>		1	
	1.	Анализ процесса спортивной подготовки.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1.	Составление кластера по теме «Спортивная тренировка».		3
	2.	Анализ модели-схемы построения многолетней подготовки спортсменов.		3
	<b>Содержание учебного материала</b>		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Тема 4.3</b> Основы оздоровительной тренировки	1.	<b>Оздоровительная тренировка</b> Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Влияние физической активности на здоровье и самочувствие. Примерный недельный объем двигательной активности для людей разного возраста. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств оздоровительной направленности. Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов под воздействием оздоровительной тренировки, обеспечение эффективности оздоровительной тренировки соблюдением принципов физического воспитания. Эффективность тренировочных воздействий. Контроль и самоконтроль за нагрузкой на занятиях оздоровительной направленности.		1
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Проектирование оздоровительной тренировки.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1.	Доклад по теме «Средства оздоровительной направленности» (на выбор студента).		3
	2.	Составление фрагмента конспекта занятия с элементами оздоровительной тренировки.		3
<b>Тема 4.4.</b> Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях	<b>Содержание учебного материала</b>		5	
	1.	<b>Пути совершенствования физического воспитания</b> Современное состояние системы в России: основные пути совершенствования организации физической культуры в разных структурных подразделениях.		1
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Применение инновационных технологий физкультурно-спортивной деятельности.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
	1.	Проектирование конспекта занятия по физической культуре (по предложенной преподавателем теме).		3
	<b>Рейтинговая контрольная работа №2</b>		1	
	<b>Всего:</b>		<b>264</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Теория и история физической культуры».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером, проектором, экраном, колонками;
- универсальный спортивный зал;
- комплект учебно-методических материалов;

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и выходом в Интернет, мультимедийный проектор, колонки.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет–ресурсов.**

**Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

**Дополнительные источники:**

1. Бабушкин, Г.Д., Смоленцева, В.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

2. Барчуков, И.С. «Физическая культура» – М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 528 с.

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.

4. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста): учебник / Гурьев С.В. – Москва: КноРус, 2020. – 211 с. – Текст: электронный. // ЭБС BOOK [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/933632>.

5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 528 с.

6. 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. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448720>.

7. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.

*Профессиональные журналы:*

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Физкультура и спорт.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
5. Вестник спортивной науки.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf> - учебное пособие по истории физической культуры.
2. [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u\\_course.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf) - учебное пособие по теории физической культуры и спорта.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий (в том числе, семинарских), а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
- 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	- организация рефлексии; - анализ и оценка конспектов занятий;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;	- проведение терминологических диктантов; - анализ предложенных понятий по заданной теме; - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знать:</b>	
- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	- проведение терминологических диктантов; - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка работы с научной литературой и периодическими изданиями; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - тестирование обучающихся; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - организация письменного и устного контроля
- историю международного спортивного движения;	- анализ предложенных понятий по заданной теме; - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля
- современные концепции физического воспитания;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - тестирование обучающихся; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - организация письменного и устного контроля
- средства формирования физической культуры человека;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач
- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в организациях основного и дополнительного образования;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - представление результатов выполнения индивидуального (группового) проекта; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач;
- основы теории обучения двигательным действиям;	- организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
- теоретические основы развития физических качеств;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
- особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - тестирование обучающихся; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - тестирование обучающихся; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;
- сущность и функции спорта;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- основы оздоровительной тренировки;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий
- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях.	- организация рефлексии; - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы