



ОП.07 ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 049.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень) среднего профессионального образования квалификация - учитель физической культуры, тренер по избранному виду спорт.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам повышения квалификации, и профессиональной переподготовки в сфере физической культуры и спорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» относится к общепрофессиональному циклу дисциплин. Изучение данной дисциплины обеспечивает профессиональную подготовку молодых специалистов – будущих учителей физической культуры школьных образовательных учреждений и тренеров по виду спорта.

При прохождении курса студенты знакомятся с историей возникновения и развития физической культуры, изучают закономерности и специфические принципы развития систем физического воспитания и международного спортивного движения.

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

Целью учебной дисциплины «Теория и история физической культуры» является формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физического воспитания и спорта. При прохождении курса студенты знакомятся с общими основами теории и методики физического воспитания, с основными формами и методикой проведения занятий физической культурой, с различными

возрастными группами, методикой оздоровительной физической культуры.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- самостоятельно изучать, реферировать и конспектировать литературные источники;
- готовить доклады и сообщения по заданию преподавателя.
- планировать и проводить основные формы учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с различным контингентом;
- оценивать эффективность занятий физическими упражнениями;
- планировать и контролировать образовательную деятельность по физическому воспитанию в школе;
- обучать двигательным действиям и применять методику развития физических качеств.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- историю возникновения и основные этапы развития физической культуры в России и зарубежных странах;
- основные принципы формирования национальных систем физического воспитания и народных видов спорта;
- основные этапы развития физической культуры и спорта;
- законодательные и нормативные документы по вопросам физической культуры и спорта;
- социальные, эстетические, духовные и другие функции физической культуры;
- роль физической культуры и спорта в повышении уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека;
- закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- средства, методы и принципы физического воспитания детей и взрослого населения;
- влияние физических нагрузок на организм человека;
- содержание, организацию, структуру, методы и формы учебных и

- тренировочных занятий;
- содержание физического воспитания в различных типах образовательных учреждений;
 - компоненты системы подготовки спортсмена;
 - средства, методы, принципы и планирование спортивной тренировки;

1.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 208 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 128 часов;

самостоятельной работы обучающегося 80 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>208</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>128</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>88</i>
практические занятия	<i>40</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>80</i>
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить 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.

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

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

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

2.2.1. РАЗДЕЛ «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Разделы и темы	Содержание учебного материала	ОБЪЕМ ЧАСОВ	
		Теор.з.	Практ.з.
Раздел 1	Введение Общая характеристика курса «История физической культуры».	2	
	Всеобщая история физической культуры	10	
	Первобытные формы ФК	2	
	Физическая культура Древней Греции в Древнем Риме	2	
	Физическая культура в странах Востока	2	
	Физическая культура западноевропейских стран	2	
	Физическая культура в период феодальных отношений	2	
Раздел 2.	ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ	16	
	Народные формы физической культуры в России	2	
	Зарождение и развитие в России современных видов спорта	2	
	Становление и развитие ФК в СССР	4	
	ГТО как программно-нормативная основа ФВ	2	
	Развитие спортивной направленности в системе ФВ		2
	Развитие ФК как учебного предмета в школе		2
	Современное состояние Физической культуры в России		2
Раздел 3	ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО	4	

	СПОРТИВНОГО И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ		
	Международное олимпийское движение		2
	Проблемы международного спортивного движения		2
	Всего	22	10

2.2.1.РАЗДЕЛ «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Разделы и темы	Содержание учебного материала	Объем часов	
		теорет	практ
	Введение Теория физической культуры как учебная дисциплина	2	
Раздел 1	ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	30	
1.1.	Основные термины и понятия учебной дисциплины	2	
1.2	Физическая культура как часть культуры общества	2	
1.3	Система физического воспитания в РФ	2	
	Средства, методы и формы регулирования системы физического воспитания	2	
	Средства направленного развития личности	2	
1.4	Основные средства физического воспитания	2	
1.5	Методы физического воспитания	4	
1.6	Принципы физического воспитания	2	
1.7.	Теория обучения двигательным действиям системе ФВ		2
1.8	Основы формирования двигательного действия		2
1.9	Структура обучения двигательному действию		2
1.10	Совершенствование двигательного действия в спорте		2
	Индивидуальные задания		2
Раздел2.	Основы развития физических качеств	10	
2.1	Средства и методы развития скоростных способностей	2	
2.2	Средства и методы развития силы	2	
2.3	Средства и методы развития выносливости	2	
2.4	Средства и методы развития координационных способностей	2	
2.5	Средства и методы развития гибкости	2	
Раздел 3.	ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	4	
3.1	Основные формы физическом воспитании	2	
2.2.	Планирование и учет в физическом воспитании	2	
Раздел 4	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ		
4.1	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	2	
4.2	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	2	
4.3	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	2	
4.4	Технологии планирования в ФВ	2	
4.5	Физическое воспитание студентов		2
4.6	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности		2
4.7	Физическое воспитание в пожилой и старший возраст		2
4.8	Профессионально прикладная физическая культура		2
	Индивидуальные задания		2
	ОФК. общая характеристика направления	2	
	Средства, методы, формы ОФК	2	
	Традиционные технологии ОФК	2	

	Фитнес направления ОФК	4	
	Специально-медицинские группы в системе ОФК	2	
	Оценка и контроль в системе ОФК	2	
	Военно-прикладная ФК	4	
	АФК. общая характеристика системы	2	
	АФК. в образовательных учреждениях	2	
	Летние виды адаптивного спорта		2
	Зимние виды адаптивного спорта		2
	Оценка и контроль в АФК		2
	Индивидуальные задания		4
	всего	66	15

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

Технические средства обучения: компьютер, видеопроектор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С Кузнецов, Ж.К. Холодов – М.: Академия, 2014 – 208 с..

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов – М.: Академия, 2012, 480 с.

Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2012, 212 с.

Дополнительные источники:

Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум / Д.С. Алхасов. - М.: ЮРАЙТ, 2017. - 191 с. - электронный учебник

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>По разделу История физической культуры</i>	
Усвоенные знания:	
- место и значение истории физической культуры в системе физического воспитания;	Устный опрос
- содержание и задачи истории физической культуры;	Устный опрос
- структура дисциплины.	Устный опрос
- основные этапы развития физической культуры;	Устный опрос
- возникновение и развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах;	Контрольная работа
- формирование систем физического воспитания, национальных и народных видов спорта;	Контрольная работа
- основные этапы развития физической культуры в России;	Устный опрос
- история возникновения отечественной системы физического воспитания;	Реферат
- содержание и формы международного спортивного движения;	Устный опрос
- историю возрождения олимпизма;	Контрольная работа
- спортивные ритуалы, традиции и символику.	Реферат
Освоенные умения:	
- самостоятельно изучать, реферировать и конспектировать литературные источники;	Реферат
- готовить доклады и устные сообщения по заданию преподавателя.	Реферат
Усвоенные знания:	
- цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания в РФ;	Тестирование
- основные средства и методы формирования культуры двигательной деятельности;	Тестирование
- закономерности процесса обучения двигательным умениям и навыкам;	Тестирование
- средства и методы физического воспитания;	Тестирование
- основы развития физических качеств;	Контрольная работа

-классификация и характеристика форм построения занятий;	Тестирование
-особенности урочных форм занятий;	Тестирование
-содержание, методы, структуру, организацию учебных и тренировочных занятий;	Тестирование
-основные формы планирования и контроля в физическом воспитании;	Контрольная работа
-возрастные особенности и задачи физического воспитания различных возрастных контингентов;	Тестирование
-содержание, средства и методы физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения;	Контрольная работа
-основные понятия теории и методики спорта;	Тестирование
-компоненты системы подготовки спортсмена;	Тестирование
-средства, методы, принципы и планирование спортивной тренировки;	Тестирование
-основные понятия оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры;	
-средства и методы оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры;	Реферат
-методики оздоровительной физической культуры;	Реферат
-виды контроля в оздоровительной физической культуре;	Тестирование
Освоенные умения:	
-владеть технологией обучения двигательным действиям;	Тестирование
-методикой развития физических качеств	Тестирование
-планировать и проводить основные формы учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;	Контрольная работа
-оценивать эффективность занятий физическими упражнениями;	
-планировать и контролировать работу по физическому воспитанию в школе.	
-организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию с различным контингентом занимающихся.	
-проектировать и проводить учебно-тренировочное занятие по одному из видов спорта;	
-оценивать эффективность тренировочных занятий;	
-планировать и контролировать процесс подготовки спортсменов.	
-анализировать данные состояния здоровья, физического воспитания и физической подготовленности;	
-отбирать средства и методы для проведения занятий оздоровительной и профессионально-прикладной физической культурой;	
-использовать различные виды контроля в занятиях оздоровительной и профессионально-прикладной физической культурой.	

