

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Дубовский педагогический колледж»**

**РАССМОТРЕНО** на заседании ПЦК  
специальных дисциплин  
Протокол № 5 от «17» апреля 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

О.А. Бочкарева \_\_\_\_\_

**ОДОБРЕНО** на заседании педсовета  
Протокол № 5 от «17» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дубовский педагогический колледж».

Разработчик:

Гусева Зоя Павловна преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Дубовский педагогический колледж».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией специальных дисциплин.  
Протокол № 5 от «17» апреля 2024 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 490201 Физическая культура (углублённая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в повышении квалификации, профессиональной переподготовке специалистов и рабочих по специальности 490201 Физическая культура при наличии основного общего, среднего (полного) общего образования, начального, среднего или высшего профессионального образования. Опыт работы не требуется.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к профессиональному циклу.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку целей 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 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 учреждениях 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, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного-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 учебных образовательных учреждениях.

### **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. – ПК 1.6;	- определять профессиональные цели и задачи и находить способы их решения;	- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;
ПК 2.1. – ПК 2.4;	- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;	- историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;
ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/	- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;	- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;
ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/		
ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.6		

<p>ОК 01., ОК 2., ОК 04., ОК 08.,</p>	<p>-правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</p> <p>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</p>	<p>- основы обучения двигательным умениям и навыкам;</p> <p>- основы воспитания физических качеств и способностей;</p> <p>- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;</p> <p>- основные составляющие спортивной тренировки.</p>
---------------------------------------	---	--

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 84 часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 56 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося - 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>56</b>
в том числе:	
практические работы	<b>8</b>
теоретическое обучение	<b>48</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
выполнение рефератов	14
подготовка домашнего задания	14
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
<b>Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	<b>Содержание учебного материала</b> Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры. Специфические и профессиональные термины и понятия. Основные понятия: физическое воспитание; физическая подготовка; физическое развитие; физическое совершенство; спорт. Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (физическое образование; воспитание физических качеств).	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  <b>ВД 3 (1):</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	ПК 3.1. – ПК 3.3/
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	<b>ВД 3 (2):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  <b>ВД 3 (3):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.

Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>ФК в первобытном и рабовладельческом обществе.</b> Физическое воспитание в Древней Греции. Физическое воспитание в Древнем Риме.</p> <p><b>ФК средние века.</b> Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.</p> <p><b>Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока.</b></p> <p><b>Зарубежные системы ФК в период с XVIII в.</b></p> <p><b>ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в.</b> ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие рабочего движения. Буржуазно спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастические школы.</p> <p><b>ФК и спорт после второй мировой войны.</b> ФК в развитых странах капитализма.</p>		3	<p>ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;</p> <p>ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;</p> <p><b>ВД 3 (1):</b></p> <p>ПК 3.1. – ПК 3.3/</p> <p><b>ВД 3 (2):</b></p> <p>ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/</p> <p><b>ВД 3 (3):</b></p> <p>ПК 3.1. – ПК 3.4</p> <p>ОК 01., ОК 2., ОК 08.</p>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		1	
	1	Проведение сравнительного анализа Афинской и Спартанской систем физического воспитания		
2	Анализ восточных систем физического воспитания			
3	Анализ европейских национальных систем физического воспитания			

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:</p> <table border="1" data-bbox="430 304 1632 563"> <tr> <td data-bbox="430 304 633 563">Хронология Олимпийских игр</td> <td data-bbox="633 304 815 563">Виды физических упражнений в программе Игр</td> <td data-bbox="815 304 1019 563">Участники Олимпийских Игр</td> <td data-bbox="1019 304 1223 563">Победители Олимпийских Игр</td> <td data-bbox="1223 304 1426 563">Общественное и культурное значение Олимпийских Игр</td> <td data-bbox="1426 304 1632 563">Общность традиции древних и современных Олимпийских Игр</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>Подготовка сообщения: «Развитие спортивно-гимнастического движения в России».</p>	Хронология Олимпийских игр	Виды физических упражнений в программе Игр	Участники Олимпийских Игр	Победители Олимпийских Игр	Общественное и культурное значение Олимпийских Игр	Общность традиции древних и современных Олимпийских Игр							4	
Хронология Олимпийских игр	Виды физических упражнений в программе Игр	Участники Олимпийских Игр	Победители Олимпийских Игр	Общественное и культурное значение Олимпийских Игр	Общность традиции древних и современных Олимпийских Игр										
Тема 1.3. ИФК и спорта в России	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века.</b> Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии. <b>ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века.</b> Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов. <b>ФК и спорт в СССР до окончания ВОВ. ФК и спорт со 2 половины 40-х годов до распада СССР. ФК и спорт в России после 1991 года.</b> Военно-физическая подготовка населения страны в годы войны. Советские спортсмены в боях за Родину на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Внедрение ФК и спорта в быт советского народа. Развитие советских спортивных организаций с 1961-1985 год. Совершенствование форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в современных условиях. Задачи физкультурных и спортивных организаций. Возрастающее руководящее роли в развитии физкультурного движения на современном этапе.</p>	4	<p>ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; <b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3/ <b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.</p>												
	<b>Лабораторные работы</b>	-													
	<b>Практические занятия</b>	-													

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ форм физического воспитания в дореволюционной России. Анализ ФК и спорта с 1991 – до наших дней</p>	2																												
Тема 1.4. История международного спортивного и олимпийского движения	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века.</b> Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК. <b>Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века.</b> Направления в международном спортивном движении.</p>	3	<p>ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; <b>ВД 3 (1):</b></p>																											
	<p><b>Лабораторные работы</b></p>	-																												
	<p><b>Практические занятия</b></p>	1	<p>ПК 3.1. – ПК 3.3/ <b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08.</p>																											
	<p>1 Составление выписок о жизни и деятельности всех президентов МОК. Подготовка текста лекции или беседы для школьников о выдающихся зарубежных спортсменах. Составление таблицы Олимпийских Игр XX века (зимние и летние).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских Игр</th> <th rowspan="2">Год</th> <th rowspan="2">Место проведения</th> <th colspan="3">Количество</th> <th rowspan="2">Команды</th> <th colspan="3">Завоеванные медали</th> <th rowspan="2">Основные особенности Игр</th> </tr> <tr> <th>стран</th> <th>участников</th> <th>видов спорта</th> <th>золото</th> <th>серебро</th> <th>бронза</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> </tr> </tbody> </table>	№ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских Игр	Год	Место проведения	Количество			Команды	Завоеванные медали			Основные особенности Игр	стран	участников	видов спорта	золото	серебро	бронза												
№ Игр Олимпиад и зимних Олимпийских Игр	Год				Место проведения	Количество			Команды	Завоеванные медали			Основные особенности Игр																	
		стран	участников	видов спорта		золото	серебро	бронза																						
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ ОИ в послевоенный период.</p>	2																												
Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	<p><b>Содержание учебного материала</b> Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания. Структура концепций физического воспитания.</p>	2	<p>ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;</p>																											
	<p><b>Лабораторные работы</b></p>	-																												
	<p><b>Практические занятия</b></p>	-	<b>ВД 3 (1):</b>																											
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-																												

			ПК 3.1. – ПК 3.3/ <b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
<b>Раздел 2.          Средства,          методы и          принципы          физического          воспитания.          Направленное          формирование          личности в          процессе          физического          воспитания</b>		<b>10</b>	

Тема 2.1. Средства физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b> Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).		2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  <b>ВД 3 (1):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ гигиенических факторов физической культуры Составление комплекса упражнений УГ		1	<b>ВД 3 (3):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.
Тема 2.2. Методы физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b> Метод. Группы методов. Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия).		1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		1	<b>ВД 3 (1):</b>
	1	Анализ метода строго регламентированных упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы «Классификация физических упражнений»		1	ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b>  ПК 3.1. – ПК
	№	Признак классификации упражнений	Краткая характеристика	

			3.3; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.						
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b> Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.	1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; <b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  <b>ВД 3 (3):</b>						
	<b>Лабораторные работы</b>	-	ПК 3.1. – ПК 3.4						
	<b>Практические занятия</b>	1	ОК 01., ОК 2., ОК 08.						
	1   Анализ одного из принципов физического воспитания								
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Установка соответствий между понятиями.	1							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Понятие</th> <th>Номер ответа</th> <th>Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Принцип</td> <td></td> <td>1. Определяющие требование, регулирующее процесс целенаправленного</td> </tr> </tbody> </table>	Понятие	Номер ответа	Определение	Принцип		1. Определяющие требование, регулирующее процесс целенаправленного		
Понятие	Номер ответа	Определение							
Принцип		1. Определяющие требование, регулирующее процесс целенаправленного							

			формирования физического совершенства.		
	Принцип физкультурного образования		2. Наиболее важные положения, которые отражают закономерности воспитания		
	Сознательность		3. Способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность		
	Активность		4. Мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.		
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b> Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.			1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;
	<b>Лабораторные работы</b>			-	
	<b>Практические занятия</b>			-	<b>ВД 3 (1):</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ взаимосвязи физического воспитания и эстетического воспитания Составление сообщения на тему «Нравственность в спорте»			1	ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  <b>ВД 3 (3):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.

Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	<b>Содержание учебного материала</b> Технология воспитательной деятельности. Воспитательное звено. Воспитательная цепочка. Метод воспитания. Средства воспитания. Приемы воспитания. Нравственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Умственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы. Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы.	1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; <b>ВД 3 (1):</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	ПК 3.1. – ПК 3.3/ <b>ВД 3 (2):</b>
	<b>Практические занятия</b>	-	ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	<b>Содержание учебного материала</b> Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Иерархия потребностей человека по А. Маслоу. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Структура мотивационной сферы человека. Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи. Условия и способы формирования мотива. Проблемы повышения мотивации студентов.	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; <b>ВД 3 (1):</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	ПК 3.1. – ПК 3.3/
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений: «Мотивация в избранном виде спорта»	1	

			<b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.
<b>Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям</b>		<b>4</b>	
Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка	<b>Содержание учебного материала</b> Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия; создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ; освоение изучаемого двигательного действия в целом. Фазы протекания нервных процессов. Законы формирования двигательного навыка.	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  <b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений: «Совершенствование двигательного навыка»	1	<b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4

			ОК 01., ОК 2., ОК 08.																																			
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	<b>Содержание учебного материала</b> Обучения. Учение. Преподавание. Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель.	1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;																																			
	<b>Лабораторные работы</b>	-																																				
	<b>Практические занятия</b>	1	<b>ВД 3 (1):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  <b>ВД 3 (3):</b>																																			
	Заполнение таблицы: «Последовательность процесса обучения двигательному действию»																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Наименование этапов</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">цель</th> <th colspan="2">I. Начальное разучивание</th> <th>II. Углубленное разучивание</th> <th>III. Закрепление и совершенствование</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th rowspan="5">задачи</th> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Наименование этапов				цель	I. Начальное разучивание		II. Углубленное разучивание	III. Закрепление и совершенствование						задачи	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5		
Наименование этапов																																						
цель	I. Начальное разучивание		II. Углубленное разучивание	III. Закрепление и совершенствование																																		
задачи	1	1	1	1																																		
	2	2	2	2																																		
	3	3	3	3																																		
	4	4	4	4																																		
	5	5	5	5																																		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений: «На первом этапе обучения двигательным действиям (этап начального разучивания) занимающимися допускается больше всего двигательных ошибок, причинами которых являются: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____»	1	ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.																																			
<b>Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств</b>		<b>3</b>																																				

<p>Тема 4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Классификация двигательных качеств их характеристика. <b>Сила:</b> определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы. <b>Быстрота:</b> определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты. <b>Выносливость:</b> определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. <b>Гибкость:</b> определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. <b>Ловкость:</b> определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости. Возрастные периоды развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p>	13	<p>ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  <b>ВД 3 (1):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  <b>ВД 3 (3):</b></p>
	<p><b>Лабораторные работы</b></p>	-	ПК 3.1. – ПК 3.4
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>1   Перечисление факторов, влияющих на проявление выносливости</p>	1	ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	<p>2   Перечисление факторов, влияющих на проявление координационных способностей</p>		
	<p>3   Перечисление основных используемых средств при развитии гибкости</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.</p>	7	
<p><b>Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста</b></p>		6	

Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	<b>Содержание учебного материала</b> Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках; игры и физические упражнения на удлиненных переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня), внеклассные формы организации занятий (спортивные секции по видам спорта; секции общей и физической подготовки; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристические походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья; плавания).	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  <b>ВД 3 (1):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	1	ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/
	1   Составление конспекта занятий физкультурного праздника.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физминуток. Внеурочные формы работы.	1	<b>ВД 3 (3):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.
Тема 5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	<b>Содержание учебного материала</b> Периоды дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  <b>ВД 3 (1):</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	ПК 3.1. – ПК 3.3/
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	<b>ВД 3 (2):</b>  ПК 3.1. – ПК

			3.3; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.
Тема 5.3. Особенности физическое воспитания детей школьного возраста	<b>Содержание учебного материала</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, среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.	1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  <b>ВД 3 (1):</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	ПК 3.1. – ПК 3.3/
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	<b>ВД 3 (2):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  <b>ВД 3 (3):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.
Тема 5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	<b>Содержание учебного материала</b> Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп.	1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений: «Особенности физического воспитания обучающихся с девиантным поведением».</p>	2	<p><b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3/</p> <p><b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/</p> <p><b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.</p>
<b>Раздел 6. Теория спорта</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1. Общая характеристика спорта	<p><b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно - соревновательной подготовки.</p>	2	<p>ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;</p>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	<b>ВД 3 (1):</b>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Анализ классификации видов спорта</p>	1	<p>ПК 3.1. – ПК 3.3/</p> <p><b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/</p> <p><b>ВД 3 (3):</b></p>

			ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
Тема 6.2. Основы спортивной тренировки	<b>Содержание учебного материала</b> Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки). Тренировочные и соревновательные нагрузки.	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;
	<b>Лабораторные работы</b>	-	<b>ВД 3 (1):</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Характеристика принципов спортивной тренировки	1	ПК 3.1. – ПК 3.3/  <b>ВД 3 (2):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  <b>ВД 3 (3):</b>  ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08.
Тема 6.3. Основы оздоровительной тренировки	<b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	1	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;
	<b>Лабораторные работы</b>	-	<b>ВД 3 (1):</b>
	<b>Практические занятия</b>	1	ПК 3.1. – ПК
	1   Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов на тему «Основы оздоровительной тренировки»</p>	1	<p>3.3/ <b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08.</p>
	<b>Всего:</b>	<b>56</b>	

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

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

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

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теория и история физической культуры».

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

В процессе освоения студентами дисциплины Хореография допускается использование на занятиях мобильных телефонов для чтения онлайн-словарей, прослушивания аудиозаписей, просмотра презентаций, работы с сайтом, выполнения тестов и проч. На учебных занятиях гаджеты могут быть использованы только в учебных целях.

Для реализации программы учебной дисциплины в условиях дистанционного обучения, организуемого в случае возникновения особых обстоятельств, необходимо оснащение рабочего места обучающихся:

- персональным компьютером либо мобильным техническим устройством (устройство сотовой связи, планшет и т.п.) с выходом в сеть Интернет;
- программным обеспечением и средствами виртуальной коммуникации Skype, Zoom.

В условиях дистанционного обучения задания для студентов, которые не имеют возможности работать с помощью сервиса Zoom рассылаются с помощью электронной почты; для обучающихся обеспечивается доступ к учебным материалам, размещенным на Яндекс-диске; лекции, теоретические материалы УМК, задания и учебные тексты для практических работ и самостоятельной работы студентов (СРС) также размещаются в группе социальной сети «ВК» в разделе «Беседа».

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

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

##### **а) основная литература**

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов вузов. /Б.Р.Голощапов. – 7-е изд., стер.- М.: Академия, 2015. – 320 с.

2. Горелов, Ю.П. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие. Краткий курс. / Ю.П. Горелов - Кемерово: Кемеровский госуниверситет, 2016. – 103 с.
3. Хилькевич, В.С. Краткая история физической культуры [Текст]: учебное пособие в трех частях. / В.С. Хилькевич - Томск: институт физической культуры ТГПУ, спортивно-педагогический колледж, 2017. – 195 с.

#### **б) дополнительная литература**

1. Димова, А.Л. История физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов вузов.-М.: Современные гуманитарный университет, 2016. – 390 с.
2. Очерки по истории физической культуры [Текст]. -М.: ФиС, 1938, 1943, 1949, 1967.
3. Винничук, Л. Люди, нравы, обычаи Древней Греции и Рима [Текст]. - М.: Высшая школа, 1988. – 270 с.
4. Чесноков, Н.Н. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения [Текст] /Чесноков Н.Н., Мельникова Н.Ю.//Спорт, духовные ценности, культура. - М.:2017. – 150 с.
5. Родиченко, В.С. Олимпийский учебник студента [Текст]. / В.С Родиченко., С.И. Иванов.- М.: Советский спорт, 2013. – 210 с.

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

<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;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	Оценка решения ситуационных задач

находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	Наблюдение и оценка на практических занятиях
<b>знать:</b>	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
историю международного спортивного движения;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
современные концепции физического воспитания;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
средства формирования физической культуры человека;	Оценка решения ситуационных задач
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	Оценка решения ситуационных задач
мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	Оценка решения ситуационных задач
основы теории обучения двигательным действиям;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
теоретические основы развития физических качеств;	Оценка решения ситуационных задач
особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным	Наблюдение и оценка на практических занятиях

поведением;	
сущность и функции спорта;	Оценка решения ситуационных задач
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
основы оздоровительной тренировки;	Наблюдение и оценка на практических занятиях
проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.	Наблюдение и оценка на практических занятиях

**Разработчик:**

ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»  
(место работы)

преподаватель физической культуры  
(занимаемая должность)

З.П.Гусева  
(инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)