

ОДОБРЕНА на заседании ПЦК

Культуры и спорта

Протокол № 10 от «11 »мая 2022 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шемякова Н.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014 г.

Согласовано

Заместитель директора по УПР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вергаскина Л.В.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждении «Педагогический колледж» г. Бузулука

 Разработчик: Новиков А.В., преподаватель ГАПОУ «Педколледж» г. Бузулука

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
|  **1.** ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
|  **2.** СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
|  **3.** условия РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ дисциплины | 15 |
|  **4.** Контроль и оценка результатов Освоения  учебной дисциплины | 17 |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.10. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 49.02.01 Физическая культура.

 Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 N 34956); Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Педколледж» г. Бузулука по специальности 49.02.01 Физическая культура от 25.05.2021г.

Программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и переподготовки учителей.

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

 Теория и история физической культуры является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура в составе профессионального цикла в части общепрофессиональных дисциплин.

**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;

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 2.2. 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.

**Личностные результаты реализации программы воспитания ГАПОУ «Педагогический колледж» г. Бузулука:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** **реализации программы воспитания** *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | **ЛР 1** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» | **ЛР 4** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства | **ЛР 8** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | **ЛР 11** |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** |
| Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой | **ЛР 13** |
| Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению: способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | **ЛР 14** |
| Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам | **ЛР 15** |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями** |
| Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость. | **ЛР 16** |
| Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить | **ЛР 17** |
| Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику | **ЛР 18** |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания, определенные субъектами****образовательного процесса** |
| Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве. | **ЛР 19** |
| Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению | **ЛР 21** |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

 максимальной учебной нагрузки обучающегося 81 час, в том числе:

 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часа;

 - самостоятельной работы обучающегося 27 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 81 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 54 |
| в том числе: |  |
|  лабораторные работы | - |
|  практические занятия | 14 |
|  контрольные работы | 7 |
|  курсовая работа (проект)  | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 27 |
| в том числе: |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)  | - |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 27 |
| **Промежуточная аттестация:** дифференцированный зачет | 2 |

# **2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **ОП.10. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)**  | **Объём** **часов** | **ЛР** | **Уровень** **освоения** |
| **1** | **2** | **3** |  | **4** |
| **Раздел 1.** **Теория** **физической** **культуры.** |  | **46** | 1,4,7, 8,9,11,13 |  |
| **Тема 1.1.**Инструктивныйобзор учебнойдисциплины. | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Знакомство студентов с основными уровнями освоения теории и истории физической культуры. |  |  |  |
| **Тема 1.2.**Теория и история физической культуры как наука. | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Теория и история физической культуры как учебная и научная дисциплина. Понятийный аппарат теории и истории физической культуры, взаимосвязь основных понятий. |  |  |  |
| 2. | Основные связи теории и истории физической культуры с другими науками. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. |  |  |  |
| **Контрольные работы 1** | 1 |  | 2 |
| 1. | Основные понятия теории и истории физической культуры. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Написать сообщение «Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие системы физического воспитания». |  |  |  |
| **Тема 1.3.**Средства формирования физической культуры человека. | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Определение понятия «культура». Понятие «физическая культура» и её связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Ценности физической культуры. Основные педагогические условия формирования компонентов физической культуры личности. |  |  |  |
| 2. | Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики. |  |  |  |
| **Тема 1.4.**Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания. | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания.  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Изучить требования к оформлению дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. |  |  |  |
| **Тема 1.5.**Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития. | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития. |  |  |  |
| 2.  | Реализация принципа сознательности и активности для повышения мотивации учащихся к урокам физической культуры. |  |
| **Тема 1.6.**Принципы физического воспитания | **Содержание учебного материала** |  1 |  | 1 |
| 1. | Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания: принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности; принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности); принцип оздоровительной направленности. Дидактические и воспитательные возможности общих социально-педагогических принципов. Реализация их на уроках физической культуры. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Разработать комплекс упражнений оздоровительного характера. |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Специфические принципы физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания. Дидактические и воспитательные возможности специфических принципов физического воспитания. Реализация их на уроке физической культуры. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2, 3 |
| 1. | Анализ реализации принципов физического воспитания на уроках физической культуры. |  |  |  |
| **Контрольные работы 2** | 1 |  | 2 |
| 1.  | Принципы физического воспитания. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Выявить основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников. |  |  |  |
| **Тема 1.7.**Средства физического воспитания. | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Классификация средств физического воспитания. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Дидактические и воспитательные возможности средств физического воспитания. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2, 3 |
| 1. | Изучение гимнастической терминологии проведения общеразвивающих упражнений. |  |  |  |
| 2. | Анализ реализации средств физического воспитания на уроках физической культуры. |  |
| **Контрольные работы 3** | 1 |  | 2 |
| 1. | Средства физического воспитания. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Разработать комплекс общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку. |  |  |  |
| **Тема 1.8.**Методы Физическоговоспитания | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Понятие «метод физического воспитания». Классификация методов физического воспитания. Дидактические и воспитательные возможности методов физического воспитания. Характеристика общепедагогических методов: словесные и наглядные. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2, 3 |
| 1. | Анализ реализации методов физического воспитания на уроках физической культуры. |  |  |  |
| **Контрольные работы 4** | 1 |  | 2 |
| 1. |  Методы физического воспитания. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Разработать комплекс физических упражнений для развития силы и силовых способностей, используя метод круговой тренировки. |  |  |  |
| **Тема 1.9.** Формы организации физическоговоспитания в организациях основного и дополнительного образования. | **Содержание учебного материала** | 2 |  | 1 |
| 1. | Формы организации физического воспитания в организациях основного и дополнительного образования. Дидактические и воспитательные возможности форм физического воспитания. Урок физической культуры – основная форма организации занятий физическими упражнениями. Структура урока и характеристика его частей. |  |  |  |
| 2. | Требования к уроку физической культуры. Конспект урока физической культуры Типы уроков физической культуры. Организация урока физической культуры. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 4 |  | 3 |
| 1. | Разработать конспект урока по лёгкой атлетике. |  |  |  |
| 2. | Разработать конспект урока по лыжному спорту. |  |  |  |
| 3. | Разработать конспект урока по гимнастике. |  |  |  |
| 4. | Разработать конспект урока по спортивным играм. |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Дозирование физических нагрузок на уроке. Методика определения физической нагрузки на уроке способом пульсометрии. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2 |
| 1. | Анализ урока способом пульсометрии. Составление графика пульсовой кривой. |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | 2 |  | 1 |
| 1. | Плотность урока и её виды. Методика определения плотности урока физической культуры способом хронометрирования. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2 |
| 1. | Анализ урока способом хронометрирования. Составление графика плотности урока физической культуры. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 3 |  | 3 |
| 1. | Разработать комплекс утренней гимнастики до учебных занятий; комплекс физкультпаузы; комплекс физкультминутки.  |  |  |  |
| 2. | Разработать комплекс подвижных игр для удлинённой перемены. |  |  |  |
| 3. | Разработать методические рекомендации родителям по организации физического воспитания в семье. |  |  |  |
| **Тема 1.10.**Основы теории обучения двигательнымдействиям. | **Содержание учебного материала** | 2 |  | 1 |
| 1. | Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика понятий «обучение», «преподавание», «учение». Физиологическая и педагогические основы формирования двигательного навыка. Законы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения, особенности этапов. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |  | 1, 3 |
| 1. | Представить последовательность обучения технике физического упражнения. |  |  |  |
| 2. | Определить контрольные нормативы для выявления уровня физической подготовленности учащихся начального, среднего и старшего звена. |  |  |  |
| **Тема 1.11.**Теоретические основы развитияфизических качеств. | **Содержание учебного материала** | 2 |  | 1 |
| 1. | Понятие о физических качествах и физических способностях. Анатомо-физиологические задатки, влияющие на развитие физических способностей. |  |  |  |
| 2. | Сила и основы методики её воспитания. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2, 3 |
| 1. | Анализ средств и методов воспитания силы и силовых способностей |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Разработать комплекс силовых упражнений на основные мышечные группы. |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Скоростные способности и основы методики их воспитания. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2, 3 |
| 1. | Анализ средств и методов воспитания быстроты и скоростных способностей. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Разработать комплекс подвижных игр для воспитания быстроты и скоростных способностей. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 2 |  | 2, 3 |
| 1. | Анализ средств и методов воспитания выносливости. |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Гибкость и основы методики её воспитания. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2, 3 |
| 1. | Анализ средств и методов воспитания гибкости. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Разработать комплекс упражнений на растягивание (стретчинг) на все мышечные группы. |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 1 |  | 2, 3 |
| 1. | Анализ средств и методов воспитания координационных способностей. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Разработать комплекс упражнений для воспитания физических качеств и способностей, используя метод круговой тренировки. |  |  |  |
| **Тема 1.12.**Особенности физического воспитания. | **Содержание учебного материала** | 2 |  | 1 |
| 1. | Физическое воспитание в различных возрастных группах: физическое воспитание дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 3 |  | 2, 3 |
| 1. | Разработать комплекс общеразвивающих упражнений сюжетного характера для учащихся начального звена. |  |  |  |
| 2. | Разработать комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц кора. |  |  |  |
| 3. | Разработать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Разработать комплекс упражнений для профилактики ожирения. |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем. |  |  |  |
| 1. | Физическое воспитание двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 2 |  | 2, 3 |
| 1. | Разработать рекомендации по физическому воспитанию двигательно-одарённых детей. |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Физическое воспитание детей с девиантным поведением. |  |  |  |
| 2. | Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях. |  |  |  |
| **Контрольные работы 5** | 1 |  | 2 |
| 1. | Особенности физического воспитания школьников. |  |  |  |
| **Тема 1.13.**Спортивная и оздоровительнаятренировка. | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1. | Сущность и функции спорта. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки. |  |  |  |
| **Контрольные работы 6** | 1 |  | 2 |
| 1. | Основы спортивной тренировки. |  |  |  |
| **Практические занятия** | 3 |  | 2, 3 |
| 1. | Выявление объёма тренировочных нагрузок. |  |  |  |
| 2. | Выявление интенсивности тренировочных нагрузок. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Написать реферат по использованию физкультурно-оздоровительных методик и систем, направлений фитнеса.Разработать комплекс специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений избранного вида спорта. |  |  |  |
| **Раздел 2.** **История физической культуры.** |  | **6** | 14,15,16,17,18,19.21 |  |
| **Тема 2.1.**История становления и развития отечественных и зарубежных систем физическоговоспитания и спортивной подготовки.  | **Содержание учебного материала** | 2 |  | 1 |
| 1. | Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе, в средние века. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII века до настоящего времени. |  |  |  |
| 2. | Физическая культура в России с древнейших времён до второй половины XIX века. Становление и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX – начале XX веков. Становление и развитие отечественной системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. |  |  |  |
| **Контрольные работы 7** | 1 |  | 2 |
| 1. | Система физического воспитания. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Подготовить рефераты «История Олимпийских игр», «Восточные единоборства». |  |  |  |
| **Тема 2.2.**История международного спортивного движения. | **Содержание учебного материала** | 1 |  | 1 |
| 1.  | Международное спортивное движение по отдельным видам спорта. Международное олимпийское движение. |  |  |  |
| 2. | Международное рабочее спортивное движение. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры. |  |  |  |
| **Тема 2.3.**Современные концепции физическоговоспитания. | **Содержание учебного материала** | 2 |  | 1 |
| 1.  | Характеристика современных концептуальных подходов к построению и организации физического воспитания. |  |  |  |
| 2. | Проблемы организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях. |  |  |  |
| 3. | Проблемы формирования личности в процессе физического воспитания. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | 1 |  | 3 |
| 1. | Написать реферат по теме «Физическая культура как фактор обеспечения единства телесного и духовного». |  |  |  |
|  |  | Дифференцированный зачет  | **2** |  |  |
| **Всего**  | **81** |  |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

|  |
| --- |
| **Теория и история физической культуры** |
| учебнаяаудитория | «Методика физического воспитания»*Оборудование учебной аудитории и рабочих мест аудитории:** комплект учебной мебели (столы, стулья, рабочее место педагога);
* маркерная доска для мультимедиа;
* мультимедиа-проектор;
* ноутбук;
* интернет;
* комплект учебно-методической документации;
* учебные пособия (методический ряд, видеозаписи);
* наглядный материал;
* комплект методических разработок;
* банк образцовых студенческих работ.
 |

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Алхасов, Д. С.  Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.

**Дополнительные источники:**

1. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. – М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Методика обучения физической культуре / Л.В. Байбородова. – М.: ВЛАДОС, 2004.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Ф. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки / Под ред. И.М. Туревского. – М.: Академия, 2003.
5. Жилкин, А.И., Кузьмин, В.С., Сидорчук, Е.В. Лёгкая атлетика. – М.: Академия, 2003.
6. Журавин, М.Л., Загрядская, О.В., Казакевич, Н.В. Гимнастика. – М.: Академия, 2005.
7. Бутин, И.М. Лыжный спорт. – М.: Академия, 2000.
8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения. - М.: Академия, 2009
9. 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.
10. 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 – Барчуков, И.С. «Физическая культура» – М.: Издательский центр "Академия".
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры . – М.: Издательский
12. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия".

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения,** **усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки** **результатов обучения** |
| *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.*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. | Текущий контроль в форме:* защиты практических занятий: представление анализа урока способом пульсометрии и соответствующего графика; представление анализа урока способом хронометрирования и соответствующего графика;
* контрольных работ по темам: «Основные понятия теории и истории физической культуры»; «Система физического воспитания»; «Принципы физического воспитания»; «Средства физического воспитания»; «Методы физического воспитания»; «Урок физической культуры»; «Сила и основы методики её воспитания»; «Скоростные способности и основы методики их воспитания»; «Выносливость и основы методики её воспитания»; «Гибкость и основы методики её воспитания»; «Двигательно-координационные способности и основы их воспитания»; «Особенности физического воспитания школьников»; «Основы спортивной тренировки»; «Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки»;

представление методической копилки: комплекс упражнений оздоровительного характера; комплекс общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку; силы и силовых способностей, используя метод круговой тренировки; конспект урока по лёгкой атлетике; конспект урока по лыжному спорту; конспект урока по гимнастике; конспект урока по спортивным играм; комплекс утренней гимнастики до учебных занятий; комплекс физкультпаузы; комплекс физкультминутки; комплекс подвижных игр для удлинённой перемены; методические рекомендации родителям по организации физического воспитания в семье; комплекс силовых упражнений на основные мышечные группы.; комплекс подвижных игр для воспитания быстроты и скоростных способностей; комплекс упражнений на растягивание (стретчинг) на все мышечные группы.; комплекс упражнений для воспитания физических качеств и способностей, используя метод круговой тренировки; комплекс общеразвивающих упражнений сюжетного характера для учащихся начального звенакомплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц кора; комплекс дыхательных упражнений для профилактики остро респираторных заболеваний; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; рекомендации по физическому воспитанию двигательно-одарённых детей; специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений избранного вида спорта.Промежуточная аттестация в форме:* Дифференцированного зачета
 |