

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАЛЯЗИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

*Н.А. Рыбакова* Н.А.Рыбакова

2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА**

*профессионального цикла  
основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России №976 от 11 августа 2014 года.

Организация-разработчик: ГБП ОУ «Калязинский колледж».

Разработчик: Яблочкина Татьяна Николаевна, преподаватель.

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией  
профессиональных дисциплин и модулей

Председатель Т.А.Иванова

Протокол № 1 «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УиИД

С.Н. Лешин

«28» августа 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Теория и история физической культуры и спорта

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в качестве примерной при разработке программ других профессиональных модулей, а также при разработке программ по специальностям 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** относится к обязательной части ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (квалификация - педагог по физической культуре и спорту), входит в профессиональный цикл и является общепрофессиональной дисциплиной.

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

*Цель данной учебно-научной дисциплины* – показать в историческом и теоретическом аспектах процесс возникновения и развития потребностей в физической культуре как атрибутивном виде культуры личности и общества, формирования ее компонентов и оформления ее структуры.

*Задачи учебной дисциплины:*

- показать возникновение в общекультурных взглядах выдающихся деятелей различных эпох идей физического воспитания детей и внедрение его в учебные заведения в качестве учебного предмета;
- показать в историческом аспекте формирование естественнонаучной и социально-философской методологии исследования физической культуры как вида культуры личности и общества;
- раскрыть процессы интеграции и дифференциации научных знаний в сфере физической культуры и современную структуру ее знаний.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

– средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;

– основы теории обучения двигательным действиям;

– теоретические основы развития физических качеств;

– основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;

– механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;

– мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;

– понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;

– особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

– структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;

– основы теории соревновательной деятельности;

– основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

– использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;

– правильно использовать терминологию в области физической культуры;

– оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

– находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

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

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

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

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 210 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 140 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>210</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>78</b>
лабораторные работы	<b>-</b>
практические занятия	<b>62</b>
контрольные работы	<b>-</b>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>70</b>
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>экзамена</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общая характеристика теории и истории физической культуры</b>	<b>75</b>	
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	Содержание учебного материала: 1. Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры. Специфические и профессиональные термины и понятия. 2. Основные понятия: физическое воспитание; физическая подготовка; физическое развитие; физическое совершенство; спорт. 3. Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (физическое образование; воспитание физических качеств). 4. Викторина «Основные понятия физической культуры»	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	Содержание учебного материала: 1. ФК в древнем мире. ФК средние века. 2. Физическое воспитание светских феодалов. 3. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. 4.: Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения. 5.: ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в. 6. <b>Практическое занятие №1:</b> ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие рабочего движения. 7. <b>Практическое занятие №2:</b> Буржуазно-спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастическое школы. 8. <b>Практическое занятие №3:</b> ФК и спорт после второй мировой войны. 9. ФК в развитых странах капитализма.	18	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие спортивно-гимнастического движения.	3	



Тема 1.3.История физической культуры и спорта в России	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века. Физические упражнения и игры в народном быту.</p> <p>2. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии.</p> <p>3. ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века.</p> <p>4. Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов.</p> <p>ФК и спорт в СССР до окончания ВОВ.</p> <p>5. <b>Практическое занятие №4:</b> ФК и спорт со 2 половины 40-х годов до распада СССР. ФК и спорт в России после 1991 года. 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.</p> <p>6. <b>Практическое занятие №5:</b> Совершенствование форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в современных условиях.</p> <p>7. Задачи физкультурных и спортивных организаций. Возрастание руководящей роли в развитии физкультурного движения на современном этапе.</p>	14	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>ФК и спорт с 1991 – до наших дней</p>	5	
Тема 1.4.История международного спортивного и олимпийского движения	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века.</p> <p>2. <b>Практическое занятие №6:</b> Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК.</p> <p>3. <b>Практическое занятие №7:</b> Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века. Направления в международном спортивном движении.</p>	6	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>ОИ в послевоенный период.</p>	4	
Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Классификация теорий и концепций физического воспитания.</p> <p>2. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания.</p>	10	2

	3. <b>Практическое занятие №8:</b> Структура концепций физического воспитания. 4. <b>Практическое занятие №9:</b> письменный опрос по темам 1 и 2. 5. Повторительно-обобщающее занятие по разделу 1.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания</b>	<b>48</b>	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала: 1. Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики, 2. <b>Практическое занятие №10:</b> Критерии оценки эффективности техники, 3. классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; 4. <b>Практическое занятие №11:</b> гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений УГ	4	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала: 1. Метод. Группы методов. 2. <b>Практическое занятие №12:</b> Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). 3. Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия). 4. <b>Практическое занятие №13:</b> Определение методов в ходе занятия по физкультуре	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала: 1. Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации. 2. <b>Практическое занятие №14:</b> 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.	4	2

	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала: 1. Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; 2. <b>Практическое занятие №15:</b> Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Нравственность в спорте	2	
Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Содержание учебного материала: 1. Технология воспитательной деятельности. Воспитательное звено. Воспитательная цепочка. Метод воспитания. Средства воспитания. Приемы воспитания. 2. <b>Практическое занятие №16:</b> Нравственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Умственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы. Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Содержание учебного материала: 1. 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. 2. <b>Практическое занятие №17:</b> Условия и способы формирования мотива. Проблемы повышения мотивации студентов.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Мотивация в избранном виде спорта	4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы теории обучения двигательным действиям</b>	<b>24</b>	

Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка	Содержание учебного материала: 1. Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. 2. <b>Практическое занятие №18:</b> Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия. 3. <b>Практическое занятие №19:</b> создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ; освоение изучаемого двигательного действия в целом. 4. <b>Практическое занятие №20:</b> Фазы протекания нервных процессов. Законы формирования двигательного навыка.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование двигательного навыка	4	
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	Содержание учебного материала: 1. Обучения. Учение. Преподавание. 2. <b>Практическое занятие №21:</b> Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. 3. Формулирование задач и цели к занятию по физической культуре. 4. <b>Практическое занятие №22:</b> Повторительно-обобщающее занятие по разделу 3.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Теоретические основы развития физических качеств</b>	<b>20</b>	
Тема 4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств.	Содержание учебного материала: 1. Классификация двигательных качеств их характеристика. 2. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы. 3. <b>Практическое занятие №23: Быстрота:</b> определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты. 4. <b>Практическое занятие №24: Выносливость:</b> определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.	<b>14</b>	2

	<p><b>5. Практическое занятие №25: Гибкость:</b> определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p><b>6. Ловкость:</b> определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.</p> <p><b>7. Методика развития ловкости.</b> Возрастные периоды развития ловкости.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p>		
	Теоретическое обучение	4	
	Практические занятия	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	Комплекс упражнений на физические качества.		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Физическое воспитание детей школьного возраста</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры.</p> <p>2. <b>Практическое занятие №26:</b> 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).</p>	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Внеурочные формы работы.	2	
Тема 5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Периоды дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).</p> <p>2. <b>Практическое занятие №27:</b> Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p>	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

Тема 5.3. Особенности физического воспитания детей школьного возраста	Содержание учебного материала: 1. 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. 2. <b>Практическое занятие №28:</b> Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	Содержание учебного материала: 1. Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. 2. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Теория спорта</b>	<b>25</b>	
Тема 6.1. Общая характеристика спорта	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта. 2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	4	2
	<b>Практическое занятие №29:</b> Характеристика системы тренировочно - соревновательной подготовки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6.2. Основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала: 1. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. 2. Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки). 3. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	6	2
	<b>Практическое занятие №30:</b> Описание основных сторон спортивной тренировки по видео (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки).	2	

	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
Тема 6.3. Основы оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала: 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной тренировки. 2. Характеристика средства специально-оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. 3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	6	2
	<b>Практическое занятие №31:</b> охарактеризовать средства специально-оздоровительной направленности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
		210	

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

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

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

Для проведения теоретического обучения и практических занятий необходимо: аудиторный фонд, оснащенный техническими средствами обучения (интерактивные доски, мультимедийные проекторы, компьютеры), наглядными пособиями, инвентарем, в каждой аудитории имеется автоматизированное место для преподавателя, оборудованное персональным компьютером.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым интернет-ресурсам. Для использования ИКТ в учебном процессе имеется наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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

*Основная литература:*

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020.

2. Алхасов, Д.С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения : цикл лекций / Д.С. Алхасов. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 53 с.

3. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. – Орел : МАБИБ, 2014. – 132 с.

4. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие / И.В. Манжелей. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учебник для студентов учреждений проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

*Дополнительная литература:*

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 2000. – 287с.



2. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [текст] : учеб. пособие для студ. / Б. Р. Голощапов. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 320 с.
4. Горелов, Ю.П. История физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Ю.П. Горелов. – Кемерово : Кемеровский госуниверситет, 1997.
5. Деметр, Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г.С. Деметр. –М. : Советский спорт, 2005. – 324 с.
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2009. – 447с.
7. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта :учебно-практ. пособие / О. П. Кокоулина. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа : <http://www.biblioclub.ru>
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ.культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.
9. Супиков, В. Н. Социальные проблемы спорта: курс лекций / В. Н. Супиков. – Смоленск – Пенза, 2006. – 99 с.
10. Тарасова, С. В. История физической культуры и спорта в Мордовии [текст] : программа / С. В. Тарасова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 19 с.
11. Физическая культура и физическая подготовка :учебник / под ред.: Барчуков И. С., Кикоть В. Я. – М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. – Режим доступа : <http://www.biblioclub.ru>
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
14. Шулятьев, В. М. Физическая культура. Курс лекций. - М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. – Режим доступа : <http://www.biblioclub.ru>

*Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:*

1. <http://www.sport.ru> (вопросы физической культуры и спорта).
2. Теория и практика физической культуры: <http://www.infosport.ru/press/tpfk>
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
4. Физическая культура в школе: <http://www.shkola-press.ru>

5. Воспитание школьников: <http://www.shkola-press.ru>
6. Теория и история физической культуры: <http://www.fizkultura.ru/books/theory>
7. Теория и история физической культуры: [http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=11859](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859)
8. Теория и история физической культуры: <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>
9. Теория и история физической культуры: <http://lesgift.spb.ru/3208>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**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.

<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;	домашние задания
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;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
<b>знать:</b>	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	домашние задания
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и	домашние задания

спортивной подготовки;	
историю международного спортивного движения;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
современные концепции физического воспитания;	домашние задания
средства формирования физической культуры человека;	домашние задания
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	домашние задания
мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	домашние задания
принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	домашние задания
основы теории обучения двигательным действиям;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
теоретические основы развития физических качеств;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;	домашние задания
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	домашние задания
сущность и функции спорта;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа,
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	домашние задания
основы оздоровительной тренировки;	домашние задания
проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.	домашние задания