

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»**

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

**«31» августа 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург  
2023 год**

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, рабочего учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Соленова К.Л., Соловьев А.В., преподаватели дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта.

Рассмотрено на заседании  
предметно-цикловой комиссии дисциплин  
профессионального цикла  
СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 1 от 30.августа 2023 г.

Председатель ПЦК дисциплин профессионального  
цикла  
С.Н. Бекасова

**СОГЛАСОВАНО**

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта  
«Экран» – А.К. Маслеников  
30 августа 2023 г.

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» – А.Х. Ариткулов  
30 августа 2023 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1»  
от 31.08.2023 № 287 «Об утверждении учебного плана,  
графика учебного процесса, рабочих программ  
учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов  
оценочных средств, учебно-методических  
рекомендаций, рабочей программы воспитания,  
календарного плана воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год по специальности  
49.02.01 Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 3    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 8    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 22   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 24   |

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 976.

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

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» входит в состав профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена, является частью цикла общепрофессиональных дисциплин (ОП.00) и направлена на формирование следующих компетенций:

### **общих 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.

### **профессиональных компетенций:**

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

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.

ПК3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК3.2. 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.

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

**Цель:**

– формирование у студентов системы научно-практических знаний в области теории и истории физической культуры.

**Задачи:**

– обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории и истории физической культуры, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры;

– сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

– воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

У.1. ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

У.2. использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодёжи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;

У.3. правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;

У.4. оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

У.5. находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

3.1. понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;

3.2. историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного Олимпийского движения;

3.3. современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

3.4. задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

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

3.6. основы теории обучения двигательным действиям;

3.7. теоретические основы развития физических качеств;

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

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

3.10. мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования;

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

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

3.13. структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;

3.14. основы теории соревновательной деятельности;

3.15. основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет **189** часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 126 часов;

– самостоятельной работы обучающегося – 63 часа.

## 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>189</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>126</b>         |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия   | 76                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <b>63</b>          |
| в том числе:   |                    |
| изучение дополнительной литературы, подготовка презентаций и сообщений                                       | 26                 |
| выполнение учебно-исследовательских работ  | 15                 |
| написание рефератов по темам   | 22                 |
| Итоговая аттестация в форме:<br><b>дифференцированного зачета (4 семестр)</b><br><b>экзамена (6 семестр)</b> |                    |



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| <p><b>Раздел 1. История физической культуры и спорта</b></p> <p>Тема 1.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран</p>   | <p>Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.<br/>Игры и физические упражнения в родовом обществе.<br/>Физические упражнения в период разложения первобытного общества.<br/>Физическая культура на территории Древнего Востока, Древней Греции и Древнего Рима. Олимпийские праздники и другие агоны.</p> | 2           | 1                |
| <p>Тема 1.2. Физическая культура в средние века. Основные отличия феодального типа физической культуры от рабовладельческого</p>  | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>Физическая культура и спорт в средние века, в Европе, Америке, на Востоке.<br/>Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.<br/>Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока.</p>  | 2           | 1,2              |
| <p>Тема 1.3. Историческое значение традиционных форм физического воспитания в государствах Средней Азии. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период Нового времени</p> | <p>Общая характеристика и периодизация истории Нового Времени. Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в первый период Нового Времени.<br/>Становление и развитие научно-педагогических основ физического воспитания и спорта.<br/>Гимнастические системы.</p>                                | 2           | 1                |
| <p>Тема 1.4. Исторические условия и особенности развития физической культуры во второй период Нового времени. Взгляды на физическое воздуха Руссо, Локка, Песталоцци</p>                        | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>Гуманистические взгляды Ж.Ж Руссо и его теория естественного, свободного воспитания, соответствующего законам физического, умственного и нравственного воспитания детей.<br/>Особенности взглядов на воспитание молодежи и детей Локка и Песталоцци.</p>                                   | 2           | 1,2              |
| <p>Тема 1.5. Педагогическая деятельность Гутса-</p>   | <p>Основы гимнастической системы Гутса-Мутса изложенные в трудах «Гимнастика для юношества» и «Гимнастическое руководство для сынов отечества»</p>   | 2           | 1                |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| Мутса, Фита. Физическое воспитание в период между первой и второй мировыми войнами   | <p>Особенности физического воспитания и физкультурно-спортивной деятельности в период между мировыми войнами в Европе, Америке, странах Востока. Милитаризация физкультурно-спортивной деятельности Германии, Италии, Японии.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>Изучение дополнительной литературы, подготовка презентаций и сообщений:<br/>Изменения, произошедшие в развитии физической культуры и спорта в период перехода от первобытного к рабовладельческому обществу.<br/>Различия в системах физического воспитания в Спарте и в Афинах.<br/>Особенности развития физической культуры в древнем Риме.<br/>Содержание и значение физической подготовки рыцарей, значение рыцарских турниров.<br/>Физическое воспитание в странах континентальной Европы в 18 – 19 веке. Педагогические теории в области физического воспитания 18 – 19 веке.</p> | 5           |                  |
| Тема 1.6. Общие закономерности и особенности физической культуры и спорта в капиталистически развитых странах. Пересмотр форм и методов физического воспитания учащейся молодежи     | <p>Развитие скаутского движения в Англии, Швеции. Германии и других странах Европы.<br/>Исторические условия и особенности развития физической культуры во второй период Нового Времени<br/>модернизация старых и создание новых систем физического воспитания. Система гимнастики Жоржа Демени.<br/>Появление систем женской и индивидуальной гимнастики. Военизация физического воспитания накануне и в годы первой Мировой войны. Естественный метод Жоржа Эбера. «Основная гимнастика» Нильса Бука.</p>   | 2           | 1                |
| Тема 1.7. Тенденции развития физической культуры и спорта в отдельных странах мира в конце 20 века начале 21 века. Физическая культура в Киевском государстве и в русских княжествах | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>Физическая культура между первой и второй Мировыми войнами.<br/>Рост и активизация деятельности рабочих спортивных организаций.<br/>Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны.<br/>Тенденции развития физической культуры и спорта в отдельных странах Мира в конце 20 начале 21 веков.<br/>Физическая культура в Киевском государстве и русских княжествах в период феодальной раздробленности.<br/>Традиционные физические упражнения, игры и забавы в самобытном воспитании народа. Физическое воспитание феодалов. Древнеславянские летописи, сказания и былины о распространённых на Руси физических упражнениях и играх.</p>  | 2           | 1,2              |
| Тема 1.8. История физической культуры и спорта в России  | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>Физическая культурав в России с древнейших времён до второй половины XIX века.<br/>Развитие физической культуры как основной части общей культуры в Русском централизованном государстве.<br/>Физические упражнения и игры в самобытной народной системе физического воспитания. Авиценна и Славинский о физическом воспитании, укреплении здоровья и физическом развитии.</p>  | 2           | 1,2              |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| Тема 1.9. Е Славинский «Гражданство обычаев детских». История физической культуры и спорта в России с 18 века до второй половины 19 века        | <p>«Гражданство обычаев детских» Епифания Славинского.</p> <p>Физическая культура в период образования Российской империи. Значение реформ Петра-1 в области военного дела. Отражение вопросов физического воспитания в общественной мысли петровских времён. Сочинения В. Н. Татищева, Ф. Прокоповича. Ф. Салтыкова.</p> <p>Идеи просветительства и прогрессивной педагогики в области физического воспитания в трудах М.В.Ломоносова, А. В. Протасова, И. И. Бецкого, Н. И. Новикова, А. Н. Радищева.</p> <p>Преобразования в организации и содержании физической подготовки в армии и на флоте вызванные военной реформой.</p> <p>Влияние реформ народного образования на постановку физического воспитания в учебных заведениях.</p> <p>Прогрессивная роль русских учёных, врачей, педагогов, в улучшении физического воспитания учащейся молодёжи.</p> | 2           | 1,2              |
| Тема 1.10. «Юности честное зеркало». Идеи просветительства в области физической культуры в трудах И. И. Бецкого, Н. И. Новикова, А. Н. Радищева | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>Влияние буржуазных реформ второй половины 19 века на развитие теории и практики физической культуры. Вопросы физического воспитания в трудах русских философов, педагогов, врачей и др. учёных (Н.Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов, К. Д. Ушинский, Д. И. Писарев, Н. И. Пирогов. Е. А. Сеченов и др.)</p>  | 2           | 1,2              |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Изучение дополнительной литературы, подготовка презентаций и сообщений:</p> <p>Исторические условия, влиявшие на развитие физической культуры и спорта во второй половине 19 века. Теоретические, педагогические. И естественно-научные основы физического воспитания в России в конце 19 начале 20 веков.</p>   | 5           |                  |
| Тема 1.11. История физической культуры и спорта в России со второй половины 19 века до начала 20 века   | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>Организационное оформление спортивного движения. Создание спортивных кружков и клубов, развитие отдельных видов спорта, достижения российских спортсменов. Появление российских союзов и лиг.</p> <p>Установление международных спортивных контактов. Вступление России в международное Олимпийское движение. Участие спортсменов России в Олимпийских играх. Развитие предпринимательского и профессионального спорта:</p>  | 2           | 1,2              |
| Тема 1.12. Вопросы физического воспитания в трудах русских философов, педагогов, врачей и других учёных   | <p>Вклад в разработку теоретических и медико-биологических основ физического воспитания В. С. Пирогова, В. В. Гориневского, В. Е. Игнатъева.</p> <p>Роль П. Ф. Лесгафта в создании научно обоснованной системы физического воспитания. Его педагогическая и общественная деятельность.</p>  | 2           | 1                |
| Тема 1.13. История физической культуры и спорта в СССР с 1918 года по 1945 годы   | <p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>Становление физической культуры нового типа в послереволюционный период. Физическая культура в годы гражданской войны. Всеобщий спорт.</p> <p>Новые формы и методы организации физкультурного движения. Образование в 1923 году Высших советов физической культуры и кружков физической культуры при профсоюзных клубах.</p>   | 2           | 1,2              |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
|   | 1936 год, образован Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР. Начали создаваться добровольные спортивные общества. Учреждение комплекса ГТО и в дальнейшем принятие Единой всесоюзной спортивной классификации. Рост спортивно-технических достижений в СССР в предвоенные годы   |             |                  |
| Тема 1.14. Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны. Образование НОК СССР и вступление советского спорта в международное Олимпийское движение | <p><b>Практическое занятие:</b><br/> Физическая культура и спорт в годы Отечественной войны. Перестройка физической культуры на военный лад. Военно-физическая подготовка населения в годы ВОВ.<br/> Боевые подвиги физкультурников и спортсменов на фронтах войны. Организация физкультурно-массовой работы в тылу страны.<br/> Развитие Советского спорта в послевоенные годы. Выход советских спортсменов на международную арену. Образование Олимпийского комитета СССР и вступление СССР в международное Олимпийское движение.:</p> | 2           | 1,2              |
| Тема 1.15. Тенденции и обособление спорта высших достижений от массовой физической культуры и спорта после распада СССР   | <p>Физическая культура в России после распада СССР. Состояние физкультурной работы с учащейся молодежью и взрослым населением.<br/> Создание законодательной базы – как условие выхода из кризисного состояния и дальнейшего успешного развития физической культуры и спорта.<br/> ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 1999 г.</p>  | 2           | 1                |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> Изучение дополнительной литературы, подготовка презентаций и сообщений:<br/> Учение П. Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность.<br/> Развитие физической культуры и спорта в России в начале 20 века и в годы первой Мировой войны.<br/> Задачи, стоявшие перед физкультурным движением в период гражданской войны и в послевоенные годы.</p>  | 5           |                  |
| Тема 1.16. История международного Олимпийского движения. Образование Олимпийского комитета Российской Федерации   | <p>Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Летние и зимние Олимпийские игры. История международного олимпийского движения. Анализ особенностей развития и функционирования олимпийского движения.<br/> Образование Олимпийского комитета России на учредительном съезде, состоявшемся 1 декабря 1989 года.<br/> Признание МОК Олимпийского комитета России в марте 1992 году.<br/> Развитие спорта инвалидов, проблемы и достижения.</p>   | 2           | 1                |
| Тема 1.17. Образование первых международных спортивных объединений в конце 19 начале 20 веков. Возникновение различных форм спортивного                             | <p>Образование новых спортивных объединений и сотрудничество со странами постсоветского пространства.<br/> Расширение представительства России в международных спортивных организациях.</p>  | 2           | 1                |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| международного сотрудничества  |   |             |                  |
| Тема 1.18. Возникновение различных форм международного спортивного сотрудничества. Хроника летних и зимних игр межвоенного периода | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>Участие советских спортсменов в международном движении в спорте против фашизма и войны. Участие советских спортсменов в рабочих спортивных слётах и Олимпиадах 1934 – 1937 годах.<br/>Основные тенденции развития спорта в СССР в 30е годы.<br/>Олимпийские игры в Берлине 1936 год.</p>  | 2           | 1,2              |
| Тема 1.19. Изменение соотношения сил в международном спортивном движении после войны   | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>Сложности послевоенного периода и достижения советских спортсменов в послевоенные годы. Первые победы на международных соревнованиях.<br/>Вступление СССР в МОК. Результаты участия советских спортсменов на Олимпиаде в Хельсинки 1952 год.<br/>Первые победы советских спортсменов по многим видам спорта (футбол, хоккей, бокс, борьба, велоспорт и многие другие)<br/>Развитие спорта и успешные выступления спортсменов из стран соц. лагеря.<br/>Развитие профессионального спорта в странах запада. Неприятие профессионализма в спорте в СССР и тенденции отставания по росту результатов по многим направлениям.</p> | 2           | 1,2              |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>Изучение дополнительной литературы, подготовка презентаций и сообщений:<br/>Становление и развитие советской школы спорта высших достижений.<br/>Особенности физкультурного движения в СССР в годы Отечественной войны.<br/>Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы, участие спортсменов СССР в Олимпийских играх 1952 год, Хельсинки.<br/>Спартакиады СССР и их значение в развитии спорта высших достижений.</p>  | 5           |                  |
| Тема 1.20. Создание новых видов спорта и международное спортивное объединение  | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>Влияние электронных средств массовой информации на изменения в программах соревнований, изменение формата проведения соревнований и включение в программы соревнований видов пользующихся зрительскими симпатиями (телевизионными рейтингами).</p>  | 2           | 1,2              |
| Тема 1.21. Олимпийские игры и чемпионат мира   | <p><b>Практическое занятие:</b><br/>XXII Олимпийские Игры в Сочи.<br/>Особенности проведения Олимпийских игр от Рио-де Жанейро до Пекина 2022 года. Политизация спорта высших достижений.<br/>Участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх профессиональных спортсменов по многим видам спорта, тенденции отрыва массового спорта от спорта высших достижений.</p>  | 2           | 1,2              |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение дополнительной литературы, подготовка презентаций и сообщений:<br>Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время<br>Летние Олимпийские игры<br>Зимние Олимпийские игры<br>Чемпионаты мира  | 4           |                  |
| Тема 1.22. Новые виды спорта  | <b>Практическое занятие:</b><br>Возникновение новых видов спорта, образование международных федераций по видам спорта и включение их в программы Олимпиад.  | 2           | 1,2              |
| Тема 1.23. Федеральный закон «О спорте»   | <b>Практическое занятие:</b><br>Федеральный закон «О спорте» и принятые нормативные акты российским законодательством в области антидопинговых правил.<br>Меры наказания за распространение и употребление допинг содержащих препаратов.  | 2           | 1,2              |
| <b>Дифференцированный зачет</b>   |   | 2           |                  |
| <b>Раздел 2. Общие основы теории и истории физической культуры и спорта</b><br><br>Тема 2.1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта | Основные понятия теории физической культуры. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина, ее структура как науки, место и взаимосвязь с другими науками. Значение теории физической культуры для студентов и выпускников образовательных учреждений физической культуры.  | 2           | 1                |
| Тема 2.2. Физическая культура как предмет научного познания   | Методология исследований в области физической культуры и уровни ее реализации. Объект, предмет и задачи научного исследования в области физической культуры. Классификация научных исследований. Методы исследования в области физической культуры, требования к их выбору. Характеристика отдельных исследовательских подходов. Структура и логика научного исследования в области физической культуры.  | 2           | 1,2              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение дополнительной литературы, подготовка презентаций и сообщений по темам 2.1-2.2   | 2           |                  |
| Тема 2.3. Общая характеристика физической культуры как социальной системы   | Социальная сущность физической культуры, механизмы ее возникновения и развития. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека. Потребности личности и общества в культуре физической и социальные виды деятельности. Физическая культура как социальная система. Основы и определяющие черты отечественной системы физической культуры. Формирование физической культуры личности как основная цель функционирования системы физической культуры. Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием. Общие принципы формирования физической культуры личности. Виды и разновидности | 2           | 1,2              |

| Наименование разделов и тем                                      | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
|  | физической культуры, их соотношение друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека. Социальные функции физической культуры.<br><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Написание реферата: «Характеристика одного из видов физической культуры»   | 2           |                  |
| Тема 2. 4. Средства формирования физической культуры личности    | Понятие о средствах. Физическое упражнение (ФУ) – основное и специфическое средство. Факторы, определяющие воздействие ФУ. Классификация ФУ. Содержание и форма ФУ. Техника ФУ, характеристики техники Неспецифические средства физ. культуры.  | 2           | 1,2              |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>Техника физического упражнения: определение, состав, структура. Значение гигиенических и природных факторов как средств физической культуры. Технология описания модели техники двигательного действия. Характеристики техники физического упражнения, их педагогическое значение. УИРС № 1: «Модель техники двигательного действия».   | 2           | 2                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Написание реферата: «Неспецифические средства физической культуры в избранном виде спорта»<br>Учебно-исследовательская работа: «Модель техники двигательного действия».   | 4           |                  |
| Тема 2.5. Методы формирования физической культуры личности       | Характеристика понятий, Проблема классификации методов в теории физической культуры. Общие требования к выбору и применению метода. Характеристика методов, направленных на формирование знаний. Характеристика методов, направленных на овладение двигательными умениями и навыками. Характеристика методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей. Основные группы методов и их функции. Критерии оптимального выбора методов. Методы, направленные на приобретение знаний, их классификация. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками, их классификационная характеристика. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей, их характеристика. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов совершенствования физических способностей. Особенности регламентации нагрузки и отдыха в методах развития физических способностей (равномерном, переменном, повторном, интервальном и их варианты, варианты «круговой тренировки»). | 2           | 1,2              |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>Технология подбора методов и методических приемов при решении задач формирования знаний, овладения двигательными действиями и развития физическими способностями. Решение задач по эффективному выбору методов и приемов обучения, воспитания и развития в конкретных педагогических ситуациях  | 2           | 2                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Написание реферата: «Классификация методов физической культуры»   | 2           |                  |
| Тема 2.6. Методические принципы занятий физическими упражнениями | Значение общепедагогических принципов и их реализация в системе занятий физ. упражнениями. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями   | 2           | 1,2              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 2           |                  |

| Наименование разделов и тем                | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
|  | Написание реферата: «Характеристика одного из принципов занятий физическими упражнениями»   |             |                  |
| Тема 2.7. Обучение двигательным действиям  | Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям, Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Характеристика структуры обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения. Двигательные ошибки, их предупреждение и порядок исправления. Определение двигательных умений и навыков, характерные признаки. Понятие автоматизированного выполнения двигательного действия, механизмы и закономерности формирования. Понятие знаний и их роль в процессе обучения двигательным действиям. Взаимодействие (перенос) навыков. Виды переноса и их значение. Понятие и виды двигательных ошибок. Причины возникновения двигательных ошибок, способы их предупреждения и исправления. | 2           | 1,2              |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>Виды и способы обеспечения готовности к обучению двигательному действию. Факторы, являющиеся обязательными при управлении процессом обучения двигательным действиям. Правила формулирования задач обучения двигательным действиям. Технология составления программы обучения двигательному действию. УИРС № 2 «Программа обучения двигательному действию»   | 2           | 2,3              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Написание реферата: «Взаимодействие (перенос) навыков», «Причины возникновения двигательных ошибок, способы их предупреждения и исправления в избранном виде спорта», «Виды и способы обеспечения готовности к обучению двигательному действию»<br>Учебно-исследовательская работа: «Программа обучения двигательному действию»   | 4           |                  |
| Тема 2.8. Развитие физических способностей | Понятие о физических способностях, формы их проявления, Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.<br>Понятие о координационных способностях. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.  | 4           | 1,2              |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>Классификация физических способностей человека и их связь с двигательной деятельностью. Основные закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Понятие о силовых, скоростных способностях, выносливости, гибкости, формы проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Средства развития способностей. Методы развития способностей. Методика развития силовых способностей. Методика развития скоростных способностей. Методика развития выносливости.  | 2           | 2                |
|  | Методика развития гибкости. УИРС № 3 «Программа развития физических способностей».  | 2           | 2,3              |
|  | Методика развития координационных способностей. УИРС № 4 «Программа развития координационных способностей».   | 2           | 2,3              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | 4           |                  |



| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
|  | Написание реферата: «Классификация физических способностей человека и их связь с двигательной деятельностью»<br>Учебно-исследовательские работы: «Программа развития физических способностей», «Программа развития координационных способностей».  |             |                  |
| Тема 2.9.<br>Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Задачи, пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях физическими упражнениями. Личность преподавателя (тренера), требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству. | 2           | 1,2              |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Написание реферата: «Личность преподавателя (тренера), требования к его профессиональным способностям, подготовленности и мастерству».   | 2           |                  |
| Тема 2.10. Формы построения занятий физическими упражнениями                     | Общая характеристика форм построения занятий Классификация занятий урочного типа. Содержание и построение занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.   | 2           | 1,2              |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>Содержание и структура урочных занятий, их виды. Основы организации деятельности занимающихся на уроке. Правила дозирования и регулирования нагрузки   | 2           | 2,3              |
| Тема 2.11.<br>Планирование в физической культуре                                 | Понятие о планировании в физической культуре. Характеристика принципов планирования. Виды планирования, их содержание. Технология разработки документов планирования   | 2           | 1,2              |
|  | <b>Практическое занятие:</b><br>Основные показатели планирования занятий физическими упражнениями. Технология разработки документов планирования. Последовательность действий по обоснованию управленческого решения.  | 2           | 2,3              |
| Тема 2.12.<br>Контроль и учет в физической культуре                              | <b>Практическое занятие:</b><br>Понятие контроля в процессе занятий ФУ. Требования к контролю. Содержание, методика и формы педагогического контроля в процессе занятий ФУ. Понятие об учете, объекты учета, формы учета, документы учета.   | 2           | 1,2              |
| Тема 2.13.<br>Организационные основы занятий физическими упражнениями            | <b>Практическое занятие:</b><br>Обеспечение занятий физическими упражнениями. Формы повышения квалификации руководителей занятий ФУ. Материальное, финансовое, методическое, медицинское и информационное обеспечение занятий ФУ.  | 2           | 1                |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| <p><b>Раздел 3. Особенности занятий физическими упражнениями в различные периоды жизни людей</b></p> <p>Тема 3.1.<br/>Физическая культура в системе дошкольного образования</p> | <p>Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, особенности содержания и методики, формы занятий физическими упражнениями в перинатальный и постнатальный период развития детей, в дошкольных учреждениях и в семье. Соотношение обязательных и дополнительных форм занятий физическими упражнениями в различных видах дошкольных учреждений. Роль физической культуры в подготовке детей к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста.</p>  | 2           | 1,2              |
|   | <p><b>Практические занятия:</b><br/>Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников. Интегрирование решения образовательных задач в процессе занятий физическими упражнениями.<br/>Профилактика нарушений осанки, особенности закаливания. Оценка состояния здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.<br/>УИРС 5. Фрагмент урока.</p>   | 2           | 2,3              |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>Написание реферата: «Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания»<br/>Учебно-исследовательская работа: «Фрагмент урока физического воспитания в ДООУ»</p>  | 4           |                  |
| <p>Тема 3.2.<br/>Физическая культура в системе общего образования</p>   | <p>Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности. Цель, задачи и направленность физического воспитания в школе. Особенности обучения движениям и развития физических способностей детей школьного возраста. Благоприятные предпосылки для обучения движениям и специфические трудности. Роль закономерностей возрастных изменений для развития физических способностей. Требования к обучению движениям и развитию физических способностей. Реализация методических принципов и особенности сочетания методов при обучении движениям и развитии физических способностей детей различного возраста. Особенности методики развития координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости. Проблема формирования осанки у детей разного возраста. Проблема физкультурной образованности детей, профессиональной компетентности учителей.<br/>Формы занятий физическими упражнениями. Классификационная характеристика форм. Назначение и специфика уроков физического воспитания. Назначение, направленность и виды занятий в режиме учебного дня школы. Назначение, черты, виды и задачи внеклассных и внешкольных занятий, физическая культура в семье. Основы специализированных занятий спортом с детьми. Роль спорта в физическом воспитании. Проблемы выбора предмета спортивной специализации и своевременного начала планомерной тренировки. Методические требования к занятиям спортом.<br/>Содержание учебного предмета «Физическая культура». Общая характеристика содержания и структуры действующей программы. Место физического воспитания в учебном плане школы. Особенности содержания и структуры программы для младших, средних и старших классов. Проблемы авторских программ. Система планирования физического воспитания в школе. Классификационная характеристика, компоненты и системные</p> | 2           | 1,2              |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов                                  | Уровень освоения                                 |
|--|--|--|--|
|  | <p>связи. Планирование на учебные периоды. Назначение, требования и варианты планирования физического воспитания на учебную четверть. Особенности графического распределения учебного материала. Планирование содержания одного урока. Проблемы методического раскрытия программного материала и конкретизации задач, роль алгоритмов. Педагогический контроль, его значение и содержание. Педагогическое наблюдение и анализ урока; хронометрирование и анализ плотности урока (общей, двигательной); пульсометрия и анализ нагрузки в уроке. Анализ учебной документации, беседы с педагогом и учащимися. Контрольные испытания. Содержание учета и оценки успеваемости, методы и критерии оценки успеваемости. Требования и особенности методики успеваемости учащихся младших, средних, старших классов. Классный журнал и регистрации оценки успеваемости.</p>  |  |  |
|  | <p><b>Практические занятия:</b><br/> Анализ программ по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.<br/> Методика планирования на учебный год и четверть. УИРС 2. Общие задачи на учебную четверть.<br/> Методика решения учебных задач различной направленности в процессе физического воспитания школьников. УИРС 3. Фрагмент плана учебно-воспитательной работы на четверть.<br/> Программирование действий по планированию учебно-воспитательной работы на уроке. УИРС 6. Фрагмент плана урока.<br/> Организационные и методические особенности проведения уроков с детьми разного возраста. Методика контроля и учета деятельности в процессе физкультурных занятий в школе. Технология контроля и анализа эффективности педагогической деятельности на уроке.<br/> Методика программирования внеклассных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.<br/> Особенности занятий спортом детей.</p> | <p>2<br/>2<br/>2<br/>2<br/>2<br/>2<br/>2</p> | <p>2<br/>2<br/>2<br/>2<br/>2,3<br/>2<br/>2,3</p> |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/> Написание реферата: «Роль закономерностей возрастных изменений для развития физических способностей», «Роль спорта в физическом воспитании», «Внеклассные, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в физическом воспитании»<br/> Учебно-исследовательские работы: «Фрагмент плана учебно-воспитательной работы на четверть», «Фрагмент плана урока».</p>  | 4  |  |
| <p>Тема 3.3.<br/>Физическая культура в системе профессионального образования</p> | <p>Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Особенности содержания программ по предмету «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Связь профессионально-прикладной направленности программ с базовым уровнем общей физической подготовленности.<br/> Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель, общие и специальные задачи ППФП, обусловленные характером и условиями профессиональной деятельности различных специалистов. Перенос результатов физкультурного образования на профессиональную деятельность. Основные положения, определяющие соответствие средств решения задач ППФП. Формы занятий физическими упражнениями и</p>   | 2  | 1,2  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
|  | <p>оптимальное построение их системы. Урочные и неурочные формы занятий. Методические особенности проведения различных форм занятий (специализация, моделирование требований профессиональной деятельности и т.д.). Роль спорта в решении задач ППФП. Проблемы выбора спортивной специализации, методические требования к занятиям спортом. Проблемы решения специальных задач в различных формах физкультурного образования в режиме учебного дня и в период производственной практики.</p> <p>Значение, цель и основные задачи физической культуры в учреждениях высшего профессионального образования.</p> <p>Формы организации физкультурного образования студентов. Учебные (обязательные, консультативно-методические, индивидуальные) и вне учебные занятия (в режиме учебного дня, в секциях, клубах, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия), их особенности и методическая направленность. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Распределение студентов по учебным отделениям. Учебный материал, включаемый в теоретический, методический и практический разделы курса для студентов основного, специального отделений и отделения спортивного совершенствования. Особенности методики занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Система контрольных и зачетных требований к студентам по семестрам и годам обучения. Роль спорта при решении задач физкультурного образования студентов. Спортивная ориентация, требования к занятиям спортом. Особенности занятий спортом, направленных к высшим спортивным достижениям, в период обучения в вузе. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения в зависимости от построения в зависимости от профиля избранной профессии. Особенности учебной, научной, организационной и финансово-хозяйственной деятельности кафедры физического воспитания вуза. Специфические особенности работы преподавателя кафедры физического воспитания вуза.</p> |             |                  |
|  | <p><b>Практические занятия:</b><br/>Планирование учебной и спортивно-массовой работы в средних и высших учебных заведениях. УИРС 7 «Профессиограмма»</p>   | 2           | 2,3              |
|  | <p>Особенности учебной, научной, организационной и финансово-хозяйственной деятельности кафедры физического воспитания вуза</p>  | 2           | 2,3              |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br/>Написание реферата: «Перенос результатов физкультурного образования на профессиональную деятельность», «Роль спорта при решении задач физкультурного образования студентов».<br/>Учебно-исследовательская работа: «Профессиограмма»</p>  | 4           |                  |
| <p>Тема 3.4.<br/>Физическая культура в жизни людей<br/>молодежного, зрелого,</p> | <p>Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в данный период. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры людьми молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни. Оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся.</p>   | 2           | 1,2              |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------|---|-------------|------------------|
| старшего и пожилого возраста. | <p>Значение и задачи физической культуры в молодом и зрелом возрасте. Особенности использования основных форм физической культуры. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза). Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха (базовая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура оздоровительно-реабилитационная физическая культура, оздоровительный спорт). Профессионально-прикладная физическая культура. Взаимосвязь основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте.</p> <p>Возрастные границы пожилого и старшего возраста. Характеристика возрастено-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека. Значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции. Основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Характеристика типичных видов физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма. Особенности организации и методики.</p> <p>Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями в период поступательного развития, относительной стабилизации развития и в период замедленного развития. Особенности занятий с данным контингентом занимающихся. Технология контроля над состоянием занимающихся в период старения организма.</p> |             |                  |
|                               | <p><b>Практические занятия:</b><br/>Особенности организации, контроля и методики занятий с людьми молодого и зрелого возраста<br/>Особенности организации, контроля и методики занятий с людьми пожилого и старшего возраста</p>  | 2           | 2                |
|                               | <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>Написание реферата: «Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями в период поступательного развития, относительной стабилизации развития и в период замедленного развития».</p>  | 5           |                  |
|                               | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>189</b>  |                  |

Уровень освоения учебного материала: 1 - ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.); 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 - продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

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

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

##### **3.1.1. Оборудование учебного кабинета**

– посадочные места по количеству обучающихся;  
– автоматизированное рабочее место преподавателя (АРМП), оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- экран;
- или интерактивная доска.

##### **3.1.2. Учебно-методическая документация:**

- рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»;
- тематический план;
- конспекты занятий;
- методические рекомендации по выполнению практических заданий;
- методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ;
- комплект оценочных средств учебной дисциплины.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

##### **Основные источники:**

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина– Москва : Советский спорт, 2010. 464 с.
2. Теория и методика физической культуры дошкольников : учеб. пособие для студентов / под. ред. С. О. Филиповой, Г. Н. Понамарева. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2010 - 656 с.
3. Холодов. Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. К. Кузнецов. – Москва : Изд. центр «Академия», 2009. - 480 с.
4. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – Москва: Советский спорт, 2013. – 392 с.

**Дополнительные источники:**

1. Григорьев, В. И. Основы валеоантропологии – учения о здоровье : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2008. – 215 с.

2. Григорьев. В. И. Физическая культура и спорт: социокультурные основы : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2008. – 86 с.

3. Комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / авт. сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2010. – 127 с.

4. Попов, В. И. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. И. Попов. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 208 с.

5. Хавин, Б. Н. Все об Олимпийских играх : справочник. – Москва : Физкультура и спорт, 2008

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельных работ, тестирования.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| <b>уметь:</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта</li> <li>- Использовать знания истории и тенденциях развития физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе в 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</li> <li>- Правильно использовать терминологию в области физической культуры</li> <li>- Оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки</li> <li>- Находить и анализировать необходимую информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</li> <li>- подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> <li>- экзамен.</li> </ul> |
| <b>Знать:</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий</li> <li>- Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения</li> <li>- Современные концепции физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки</li> <li>- Задачи и принципы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки</li> <li>- Средства и методы и формы физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактический и воспитательные возможности</li> <li>- Основы теории обучения двигательным действиям</li> <li>- Теоретические основы развития физических качеств</li> <li>- Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом</li> <li>- Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> <li>- практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</li> <li>- устный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- дифференцированный зачет;</li> <li>- экзамен.</li> </ul>  |



| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития</li> <li>- Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры</li> <li>- Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентным поведением</li> <li>- Структуру и основы построения процесса спортивной тренировки</li> <li>- Основы теории соревновательной деятельности</li> <li>- Основы спортивной ориентации и спортивного отбора</li> </ul> |  |