

Профессионально-педагогический колледж

«11» ноября 2021 г.



Рабочая программа рассмотрена
на заседании методической комиссии
«Физическая культура»
протокол № 2 от «10» 10 2021 г.
Председатель МК И.В. Корнеева

Саратов 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Разработчик: Уткина И. А. - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний - Фролова Л.В., преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний - Милёхин А.В., к.п.н., преподаватель СГАУ имени Н. И. Вавилова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл, в состав общепрофессиональных дисциплин.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, включающих в себя способность:

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.

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

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

- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания 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;

В результате освоения учебной 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, двигательного 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;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 144 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 96 часов;

самостоятельной работы обучающегося: 48 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
лекции, уроки	74
практические занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. История становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения		46		ОК 1-8, ПК 1.1, ПК 2.1, 2.2 ПК 3.1,3.5
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	Содержание учебного материала	12		
	Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры. Специфические и профессиональные термины и понятия. Основные понятия: физическое воспитание; физическая подготовка; физическое развитие; физическое совершенство; спорт. Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (физическое образование; воспитание физических качеств)	4	1	
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Написание докладов по теме: Теория и история физической культуры.	6	3	
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	Содержание учебного материала	12		
	ФК в древнем мире. ФК средние века. Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения. ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в. ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие рабочего движения. Буржуазно спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастическое школы. ФК и спорт после второй мировой войны. ФК в развитых странах капитализма	4	1	
	Практическое занятие 1 Сравнительный анализ зарубежных систем физической культуры в различные эпохи: первобытнообщинный строй, рабовладельческий строй, Средние века, эпоха Возрождения, буржуазное	2	2	

	общество, современные зарубежные системы физической культуры			
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 Развитие спортивно-гимнастического движения	6	3	
Тема 1.3. ИФК и спорта в России	Содержание учебного материала	8		
	ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века. Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии. ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века. Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов. ФК и спорт в СССР до окончания ВОВ. ФК и спорт со 2 половины 40-х годов до распада СССР. ФК и спорт в России после 1991 года. Военно-физическая подготовка населения страны в годы войны. Советские спортсмены в боях за Родину на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Внедрение ФК и спорта в быт советского народа. Развитие советских спортивных организаций с 1961-1985 год. Совершенствование форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в современных условиях. Задачи физкультурных и спортивных организаций. Возрастание руководящей роли в развитии физкультурного движения на современном этапе	2	1	
	Практическое занятие № 2 Сравнительный анализ становления и развития отечественной системы физической культуры	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 ФК и спорт с 1991 – до наших дней	4	3	
Тема 1.4. История международного спортивного и олимпийского движения	Содержание учебного материала	10		
	Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК. Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века. Направления в международном спортивном движении	4	1	
	Самостоятельная работа обучающихся № 4 Подготовка реферата на тему: Олимпийские игры в послевоенный период	4	3	
Тема 1.5. Основные	Содержание учебного материала	4		

концепции физического воспитания и тенденции их развития	Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания. Структура концепций физического воспитания	4	1	
Раздел 2. Задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки.		44		ОК 1-4,7,8,9,10 ПК 1.1-1.5 ПК 2.1-2.5 ПК 3.1,3.2
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала	10		
	Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения). Техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), направления воздействия оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим питания, общественная и личная гигиена)	4	1	
	Практическое занятие № 3 Характеристика формы физических упражнений и выделение основных составляющих техники	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 5 Комплексы упражнений утренней гимнастики	4	3	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала	6		
	Метод. Группы методов. Специфические методы (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические методы. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	4	1	
	Практическое занятие № 4 Применение специальных методов для решения задач физического воспитания	2	2	
	Практическое занятие №5 Применение общепедагогических методов для решения педагогических задач физического воспитания	2		
	Практическое занятие №6 Применение различных интервалов отдыха при выполнении физических упражнений	2		
Тема 2.3. Принципы	Содержание учебного материала	4		

физического воспитания	Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания	4	1	
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала	10		
	Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием	4	1	
	Самостоятельная работа обучающихся № 6 Нравственность в спорте	4		
Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Содержание учебного материала	4		
	Технология воспитательной деятельности. Воспитательное звено. Воспитательная цепочка. Метод воспитания. Средства воспитания. Приемы воспитания. Нравственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Умственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы. Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы.	4	1	
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Содержание учебного материала	10		
	Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Иерархия потребностей человека по А. Маслоу. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Структура мотивационной сферы человека. Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи. Условия и способы формирования мотива. Проблемы повышения мотивации студентов	4	1	
	Самостоятельная работа обучающихся № 7 Подготовка реферата на тему: Мотивация в избранном виде спорта	4	3	
Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям		14		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	10		ОК 1,2,7,8

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка	Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия; создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ; освоение изучаемого двигательного действия в целом. Фазы протекания нервных процессов. Законы формирования двигательного навыка	4	1	ПК 1.1,1.2,1.7 ПК 2.1
	Практическое занятие №7 Планирование обучения двигательным умениям и навыкам	2		
	Самостоятельная работа обучающихся № 8 Совершенствование двигательного навыка	6	3	
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	Содержание учебного материала	4		1
	Обучения. Учение. Преподавание. Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель	4		
Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств		10		ОК 1,2,3,4,6,7,8,9 ПК 1.1,1.2,1.4,1.5, 1.6 ПК 2.1-2.6
Тема 4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств.	Содержание учебного материала	10		
	Классификация двигательных качеств их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости. Возрастные периоды развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня	4	1	

	развития ловкости			
	Практическое занятие № 8 Методическая разработка воспитания силовых способностей	2	2	
	Практическое занятие № 9 Методическая разработка воспитания выносливости	2	2	
	Практическое занятие № 10 Методическая разработка воспитания быстроты и двигательно-координационных способностей	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 9 Комплекс упражнений на физические качества	4	3	
Раздел 5. Формы построения занятий в физическом воспитании		16		ОК 1,2,3,4,7-10 ПК 1.1,1.2, ПК 2.1-2.4, ПК 3.1,3.2,3.4
Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	Содержание учебного материала	10		
	Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках; игры и физические упражнения на удлиненных переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня), внеклассные формы организации занятий (спортивные секции по видам спорта; секции общей и физической подготовки; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристические походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья; плавания)	4	1	
	Практическое занятие №11 Сравнительный анализ организации занятий физическими упражнениями в различных типах учебных заведений	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 10 Внеурочные формы работы	6	3	
Тема 5.2. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	Содержание учебного материала	6		
	Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп	4	1	
Раздел 6. Общая характеристика спорта		14		ОК 1,2,8, 9, ПК 1.1- 1.6,1.8, 3.3
Тема 6.1. Основные	Содержание учебного материала	4		

понятия спорта. Классификация видов спорта	Базовое исходное понятие "спорт" и производные понятия: спорт высших достижений, профессиональный спорт, массовый спорт, военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, национальные виды спорта. Базовое исходное понятие "спортивные соревнования" и производные понятия: международные соревнования, всероссийские соревнования, территориальные соревнования. Базовые функциональные понятия: "спортивная подготовка" и "спортивная тренировка" и их производные понятия. Базовые итоговые понятия: спортивные результаты, спортивные достижения, спортивная квалификация	4	1	
Тема 6.2. Функции спорта. Направления развития спорта	Содержание учебного материала	4		
	Эталонная функция спорта. Эвристически-прогностическая функция. Эмоционально-зрелищная функция. Эстетическая функция. Коммуникативная функция. Экономическая функция. Основные направления в развитии современного спорта. Физкультурно-спортивные организации в России	4	1	
Тема 6.3. Характеристика системы подготовки спортсмена. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	Содержание учебного материала	6		
	Система подготовки спортсменов: 1) общие основы подготовки спортсменов; 2) основные стороны подготовленности спортсмена; 3) построение спортивной тренировки; 4) отбор и контроль в системе подготовки спортсмена; 5) система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов в ИВС; 6) в не тренировочные и в не соревновательные факторы в системе подготовки спортсмена	4	1	
Промежуточная аттестация – экзамен				
Итого по дисциплине		144		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета теории и истории физической культуры для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, в том числе групповых, индивидуальных, письменных, устных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя;
- специализированная мебель (столы, стулья по количеству обучающихся);
- доска ученическая.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук);
- мультимедийный проектор, экран.

Учебно-наглядные пособия: плакаты, учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по рабочей программе дисциплины, в том числе, видео-аудио материалы, компьютерные презентации.

Компьютер имеет доступ к электронно-библиотечным системам, выход в глобальную сеть Интернет, оснащен лицензионным программным обеспечением.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru>

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru>

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

Дополнительные учебные издания

5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

6. Горшков, А.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва : КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5-406-02926-8. — URL: <https://book.ru>

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

8. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Интернет-ресурсы

9. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>. ru

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Общие компетенции: ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с 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. Профессиональные компетенции: 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,	Текущий контроль: - опрос устный; - тестирование; - выполнение практической работы. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Промежуточная аттестация в форме экзамена Метод проведения промежуточной аттестации 3 семестра: выполнение экзаменационного задания

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.

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; 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, двигательного-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; -структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; - основы теории соревновательной деятельности;	
--	--

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

Контрольно-оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Форма промежуточной аттестации: Экзамен (3 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задание:

1. Ответить на вопросы
2. Выполнить практическое задание.

Примерные вопросы для собеседования

1. Объясните понятия: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «спорт высших достижений», «массовый спорт».

Назовите и охарактеризуйте цель и задачи физического воспитания.

2. Охарактеризуйте основные принципы физического воспитания: «принцип сознательности и активности», «принцип наглядности», «принцип доступности и индивидуализации».
3. Охарактеризуйте основные и вспомогательные средства физического воспитания и средства оздоровительной тренировки.
4. Средства физического воспитания: классификация средств. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение физического упражнения, основные характеристики физического упражнения. Классификация физических упражнений.
5. Охарактеризуйте словесные и наглядные методы физического воспитания, игровой и соревновательный метод, применяемые в физическом воспитании.
6. Охарактеризуйте методы строго регламентированного упражнения в физическом воспитании.
7. Расскажите о цели, задачах, средствах и методах, предупреждении и исправлении ошибок, о педагогическом контроле на первом этапе - этапе начального разучивания двигательного действия.
8. Расскажите о цели, задачах, средствах и методах, предупреждении и исправлении ошибок, о педагогическом контроле на втором этапе - этапе углублённого разучивания двигательного действия.
9. Расскажите о цели, задачах, средствах и методах, предупреждении и исправлении ошибок, о педагогическом контроле на третьем этапе - этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
10. Охарактеризуйте структуру и виды силовых способностей
11. Охарактеризуйте средства, объясните методику развития собственно силовых способностей и тесты, применяемые для оценки уровня их развития.
12. Охарактеризуйте средства, объясните методику развития скоростных способностей и тесты, применяемые для оценки уровня их развития.
13. Охарактеризуйте средства и объясните методику развития общей выносливости и тесты, применяемые для оценки уровня её развития.
14. Охарактеризуйте средства и объясните методику развития специальной выносливости и тесты, применяемые для оценки уровня её развития.
15. Охарактеризуйте средства и объясните методику развития гибкости и тесты, применяемые для оценки уровня её развития.
16. Охарактеризуйте средства и объясните методику развития координационных способностей.
17. Объясните построение и содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока физической культуры.
18. Охарактеризуйте особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем и об особенностях физического воспитания детей с девиантным поведением
19. Объясните и охарактеризуйте основные понятия спорта: «спорт», «спортивные соревнования», «спортивная подготовка», «спортивная тренировка», «спортивные результаты», «спортивная квалификация».
20. Охарактеризуйте мотивацию занятий физической культурой и спортом и расскажите о направленном формировании личности в процессе физического воспитания и занятий спортом.
21. Охарактеризуйте технологию воспитательной деятельности педагога по физическому воспитанию и спорту и расскажите об основах здорового образа жизни и о способах его формирования и развития.
22. Охарактеризуйте особенности физического воспитания детей с особыми образовательными потребностями: с нарушениями речи, с нарушениями интеллекта, с нарушениями слуха, зрения, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
23. Охарактеризуйте основные социальные функции спорта: эталонную функцию,

эмоционально-зрелищную функцию, коммуникативную функцию и экономическую функцию.

24. Охарактеризуйте основные направления в развитии современного спорта: массовый (общедоступный) спорт и спорт высших достижений.

25. Объясните понятия: «объём нагрузки», «интенсивность нагрузки», «большая нагрузка», «значительная нагрузка», «средняя нагрузка», «малая нагрузка».

26. Рассмотрите компоненты тренировочных нагрузок по следующим составляющим: «характер упражнений», «интенсивность нагрузки», «продолжительность отдельных упражнений», «интервалы пауз отдыха между упражнениями и характер отдыха».

27. Объясните и охарактеризуйте принципы: «Непрерывность тренировочного процесса», «Постепенность увеличения нагрузок и тенденция к максимальным нагрузкам».

28. Объясните и охарактеризуйте принципы: «Волнообразность и вариативность нагрузок», «Цикличность процесса подготовки».

29. Охарактеризуйте пять этапов многолетнего процесса спортивной подготовки.

30. Охарактеризуйте построение тренировки в годичных циклах.

Примерные практические задания:

1. Составить план проведения беседы (с использованием электронной презентации) о достижениях выдающихся российских спортсменов – олимпийцев для патриотического воспитания детей младшего школьного возраста.

2. Составить план проведения беседы (с использованием электронной презентации) о достижениях выдающихся российских спортсменов – олимпийцев для патриотического воспитания детей среднего школьного возраста

3. Составить план проведения беседы (с использованием электронной презентации) о достижениях выдающихся российских спортсменов – олимпийцев для патриотического воспитания детей старшего школьного возраста

4. Составить план проведения беседы (с использованием электронной презентации) о достижениях выдающихся российских спортсменов – олимпийцев для патриотического воспитания юных спортсменов детской юношеской спортивной школы.

5. Составить план проведения беседы (с использованием электронной презентации) о достижениях выдающихся российских спортсменов – олимпийцев для патриотического воспитания студентов среднего специального учебного заведения.

1.3.2. Критерии оценки

Максимальное количество баллов за выполнение задания «Собеседование по вопросам» – 2 балла.

Оценка за задание «Собеседование по вопросам» определяется суммированием баллов в соответствии с результатами собеседования по 2 вопросам. Верный ответ на один вопрос оценивается в 1 балл.

	Критерии оценки результатов выполнения теоретического задания	Баллы в соответствии с критериями оценки
		Максимальный балл – 1,0 балл
1	демонстрирует глубокое, полное знание и понимание программного материала; последовательно, самостоятельно раскрывает основное содержание вопроса; выводы полностью аргументированные, в обобщениях прослеживается собственное наблюдение и опыт;	1,0

	четко и верно даны определения понятий и научных терминов дает верные, самостоятельные ответы на сопутствующие вопросы	
2	демонстрирует недостаточно глубокое, полное знание и понимание программного материала; недостаточно последовательно, но самостоятельно раскрывает основное содержание вопроса; выводы недостаточно аргументированные, в обобщениях прослеживается собственное наблюдение и опыт; недостаточно четко и верно даны определения понятий и научных терминов; при ответе на сопутствующие вопросы допускает несущественные ошибки, которые может исправить самостоятельно	0,6
3	демонстрирует неглубокое, неполное, с существенными пробелами знание и понимание программного материала; излагает программный материал фрагментарно, не всегда последовательно, раскрывает содержание материала, опираясь на помощь преподавателя; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии; при ответе на сопутствующие вопросы допускает существенные ошибки, при исправлении которых испытывает трудности	0,3
4	студент демонстрирует незнание и непонимание программного материала; основное содержание учебного материала не раскрыто; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии; не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя	0
	ИТОГО	1,0

	Критерии оценки результатов выполнения практического задания	Баллы в соответствии с критериями оценки
	Составление плана проведения беседы (с использованием электронной презентации) о достижениях выдающихся российских спортсменов – олимпийцев для патриотического воспитания детей, подростков, молодёжи	Максимальный балл -3 балла
1	Составление плана-конспекта проведения беседы	Максимальный балл -1,0 балл
	- приведены 10 и более положительных примеров достижений великих спортсменов-олимпийцев развитие у подростков положительных черт морального облика человека, спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли	1,0
	- приведены 9-5 положительных примеров достижений великих спортсменов-олимпийцев развитие у подростков положительных черт морального облика человека, спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли	0,6

	- приведены 1-4 положительных примеров достижений великих спортсменов-олимпийцев развитие у подростков положительных черт морального облика человека, спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли	0,3
	- не приведены примеры достижений великих спортсменов-олимпийцев развитие у подростков положительных черт морального облика человека, спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли	0
2	Электронная презентация	Максимальный балл -1,0 балл
	-презентация отражает содержание проекта; соблюдаются требования к структуре, объему; презентация содержит в большей мере наглядную информацию, визуально легко воспринимается	1,0
	-презентация отражает содержание проекта; содержит незначительные ошибки в структуре, недостаточный объем (8-10 слайдов); презентация содержит в большей мере наглядную информацию, визуально легко воспринимается	0,6
	-презентация отражает содержание проекта; содержит незначительные ошибки в структуре, недостаточный объем (4-7 слайдов); презентация содержит в текстовую информацию, визуально трудно воспринимается	0,3
	презентация отсутствует или состоит из 3 и менее слайдов, не отражает содержание проекта	0
3	Доклад	Максимальный балл -1,0 балл
	при изложении доклада студент показывает глубокие знания вопросов темы, раскрывает полностью содержание вопроса; доклад структурирован, обеспечивает понимание содержания; доклад делается без обращения к тексту; наблюдается правильность и четкость ответа, отсутствие ошибок, оговорок, грамотность речи, выразительность выступления; поддерживается внимание аудитории;	1,0
	при изложении студент показывает недостаточно глубокие знания вопросов темы, испытывает трудности при оперировании данными исследования в формулировках определений понятий, основных положений допускает несущественные ошибки; раскрывает содержание вопроса не полностью; доклад делается по написанному тексту; наблюдаются в речи незначительные ошибки, оговорки; выступление невыразительное; внимания аудитории поддерживается с трудом;	0,5
	при изложении студент показывает неглубокие знания вопросов темы, допускает грубые ошибки при оперировании данными; в формулировках определений понятий, основных положений допускает грубые ошибки; не раскрывает содержание вопроса; наблюдаются в речи значительные ошибки и оговорки; выступление невыразительное; внимания аудитории не поддерживается;	0
	ИТОГО	3

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в кабинете теории и истории физической культуры

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Основные учебные издания

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru>

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru>

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

Дополнительные учебные издания

5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

6. Горшков, А.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. — Москва : КноРус, 2021. — 317 с. — ISBN 978-5-406-02926-8. — URL: <https://book.ru>

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

8. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Интернет-ресурсы

9. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>. ru

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.