

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

49.02.01 Физическая культура

Ленинск-Кузнецкий
2022

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ
«Кузбасское УОР»
Н.В.Сизикова
«30» июня 2022 г.

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

49.02.01 Физическая культура

Период освоения
2 года

Принята педагогическим советом
ГПОУ «Кузбасское УОР»
Протокол от «30» июня 2022 г. № 6

Ленинск-Кузнецкий
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 года № 976; учебного плана ГПОУ «Кузбасское УОР»; программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01.Физическая культура ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва».

Составители:

Химич Г.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГПОУ «Кузбасское УОР»;

Зародина О.И., методист высшей квалификационной категории ГПОУ «Кузбасское УОР».

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована цикловой методической комиссией преподавателей дисциплин профессионального цикла (протокол от «30» июня 2022 г. № 6)

Руководитель цикловой методической комиссии/ Фролова Г.А.

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе/О.Ю.Смаль

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1.	Область применения программы	4
1.2.	Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3.	Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4.	Перечень формируемых компетенций	5
1.5.	Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	7
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	18
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	18
3.2.	Информационное обеспечение обучения	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19
5.	Содержание фонда оценочных средств	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» составлена для очной формы обучения и может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

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

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла. В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины отводится 140 аудиторных часов.

Период обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
3 года 10 месяцев	2 курс 3 семестр– 34 часа	-
	2 курс 4 семестр – 46 часов	
	3 курс 5 семестр – 32 часа	
	3 курс 6 семестр – 28 часов	
Всего часов	140 часов	Экзамен

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

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.

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.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Освоение знаний и умений по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» способствует формированию общих и профессиональных компетенций.

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, 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.

Дополнительные компетенции:

ДПК.5. Использовать современные информационные технологии в профессиональной деятельности.

ДПК.13. Владеть историческими аспектами развития отдельных видов спорта, достижениями выдающихся спортсменов, основными этапам становления и развития международного олимпийского спортивного движения.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 210 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка- 140 часов,
- самостоятельная работа обучающегося - 70 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)	210
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе:	
лекции	100
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
в том числе:	
- выполнение индивидуальных и групповых заданий	22
- конспектирование	12
- написание рефератов, докладов	20
- подготовка презентаций	8
- тестирование	2
- изучение дополнительной литературы	6
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		38	
История физической культуры и спорта			
Тема 1.1.		6	
История физической культуры и спорта зарубежных стран			
	Содержание учебного материала	4	
	1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.		2
	2. Физическая культура в Средние века.		
	3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока.		
	4. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIIIв. до настоящего времени.		
	Практические занятия	2	
	1. Подготовка мультимедийной презентации «Философы древней Греции».		
	2. Сравнительный анализ спартанского воспитания и физического воспитания современности.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
	- подготовка мультимедийной презентации «История ИВС»;		
	- написание реферата «История физической культуры и спорта зарубежных стран».		
Тема 1.2.		10	
Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIXв. – начале XX в.			
	Содержание учебного материала	8	
	1-2. Народные формы физического воспитания в дореволюционной России. Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII – второй половине XIXв.		2
	3-5. Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры. Создание в России системы физического воспитания (образования). Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях и общественных физкультурно- спортивных организациях.		
	6-8. Зарождение и развитие в России современных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Российские Олимпиады 1913 и 1914 годов.		
	Практические занятия:	2	

	1. Рассмотрение организационно-управленческих основ советской системы физического воспитания. 2. Подготовка мультимедийной презентации «Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».		
	Самостоятельная работа обучающихся: - написание реферата «Воспитание детей в период раннего феодализма», «Народные формы физического воспитания»; - подготовка доклада «Научно- методические основы советской системы ФВ».	5	
Тема 1.3 Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта		8	
	Содержание учебного материала	7	
1.	Военно-физическая направленность в подготовке населения СССР в годы Великой Отечественной войны.		2
2-3.	Развитие спортивной направленности в системе физического воспитания. Организационные формы советской системы физического воспитания.		3
4.	Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917-1930-е годы).		
5-6.	Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные годы. Школьные программы по физической культуре в 1950-1980-е годы.		
7.	Программы школьной физической культуры РФ в 1990-2000 годы.		
	Практические занятия: 1. Изучение развития массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка мультимедийной презентации «Организационные формы советской системы физического воспитания»; - подготовка доклада «Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ».	4	
Тема 1.4. Международное спортивное движение		10	
	Содержание учебного материала	8	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта. 2. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. 3. Летние Олимпийские игры. 4. Зимние Олимпийские игры. 5. Международное рабочее спортивное движение. 6. Международное спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры. 7. Международное студенческое спортивное движение. 8. Международное спортивное движение в области массовой и оздоровительной физической культуры. 		3
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение проблем Международного спортивного движения. 2. Ознакомление современных взглядов на борьбу против применения допинга. 	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта «Международное спортивное движение в ИВС»; - знакомство с понятием «Физическая культура личности» через периодическую печать. 	5	
Раздел 2. Теория и методика физического воспитания.		65	
Тема 2.1. Средства и методы физического воспитания		10	
	Содержание учебного материала	7	
	<ol style="list-style-type: none"> 1-2. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. 3. Гигиенические факторы. 4. Методы строго регламентированного упражнения. 5-7. Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. 	2	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплекса упражнений по ИВС. 2. Анализ занятия с использованием игрового метода. 3. Разработка сценария тематического физкультурного праздника. 	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработка комплексов утренней гимнастики для детей с ослабленным здоровьем, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением (по 1 комплексу для каждого контингента детей); - конспектирование по теме «Правильное использование терминологии в области физической 	5	

	культуры».		
Тема 2.2. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания		6	
	Содержание учебного материала	4	2
1.	Иерархия принципов в системе физического воспитания.		
2.	Общесметодические принципы.		
3-4.	Специфические принципы физического воспитания.		
	Практические занятия: 1-2. Изучение и анализ основных документов, определяющие идейную основу физического воспитания в России: «Закон об образовании», «Основы законодательства о ФК в Российской Федерации».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - изучение нормативных материалов, подготовка к тестированию.	3	
Тема 2.3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям		5	
	Содержание учебного материала	3	3
1.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.		
2.	Основы формирования двигательного навыка.		
3.	Структура процессов обучения и особенности его этапов.		
	Практические занятия: 1. Составление списка средств физической культуры по формированию основ здорового образа жизни детей с ограниченными возможностями. 2. Написание оздоровительных задач урока по физической культуре для детей разного возраста.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление плана и тезисов по теме «Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия испособы их формирования и развития»; - определение методик подходящих для исследования мотивации к занятиям физкультурой и спортом различных групп населения; - разработка сценария физкультурного праздника, с целью повышения интереса к занятиям физкультурой.	2	
Тема 2.4. Теоретико-практические основы развития физических качеств		14	
	Содержание учебного материала	12	2
1.	Понятие о физических качествах.		
2-3.	Сила и основы методики ее воспитания.		
4-5.	Скоростные способности и основы методики их воспитания.		
6-8.	Выносливость и основы методики ее воспитания.		

	9-10.	Гибкость и основы методики ее воспитания.		
	11- 12.	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.		
	Практические занятия: 1-2. Составление батареиконтрольных упражнений (тестов) для определения уровня физического развития.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса упражнений для разных групп мышц; - написание плана конспекта урока образовательной направленности; - разработка положения о проведении спортивного мероприятия.		7	
Тема2.5. Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании.			8	
	Содержание учебного материала		6	2
	1.	Классификация форм занятий в физическом воспитании.		
	2.	Урочная форма занятий.		
	3.	Внеурочная форма занятий.		
	4-5.	Планирование в физическом воспитании.		
	6.	Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.		
	Практические занятия: 1. Изучение и анализ методических особенностей организации специфических форм физической культуры и спорта. 2. Рассмотрение индивидуальных и групповых самостоятельных тренировочных занятий.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса упражнения спортивно-оздоровительного характера, с использованием методик оздоровительной тренировки; - определение нормирования нагрузки по оценке интервалов отдыха и нагрузки в собственной тренировочной деятельности.		4	
Тема 2.6.Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.			3	
	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		
	2.	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.		
	Практические занятия: 1. Составление конспектов УТЗ с учетом возрастных особенностей детей.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: - изучение дополнительной литературы по изученной теме; - анализ техники упражнений в ИВС, определение возможных неточностей и ошибок.		2	

Тема 2.7 Физическое воспитание детей школьного возраста		9	
	Содержание учебного материала	7	
1.	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.		2
2.	Средства физического воспитания детей школьного возраста.		
3.	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.		
4.	Физическое воспитание детей среднего и старшего школьного возраста.		
5.	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.		
6-7.	Формы организации физического воспитания в школе, в системе внешкольного учреждения.		
Практические занятия: 1.Изучение общепонятия о системе физического воспитания и образования личности. 2.Рассмотрение плана спортивно-массовых мероприятий образовательного учреждения.		2	
Самостоятельная работа обучающихся: - составление таблицы «Природные факторы для оздоровления для детей с ослабленным здоровьем»; - оценивание педагогической возможности использования средств туризма для мотивации детей с девиантным поведением к занятиям физической культурой.		4	
Тема 2.8. Технология разработки документов планирования по физической культуре.		8	
	Содержание учебного материала	6	
1.	Общий план работы по физическому воспитанию.		2
2.	Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.		
3.	Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.		
4.	План-конспект урока.		
Практические занятия: 1.Анализ документа ФГОС. 2. Составление поурочный план на четверть. 3-4. Составление план-конспект урока.		2	
Самостоятельная работа обучающихся: - составление комплекса утренней гимнастики для учащихся среднего школьного возраст; - создание мультимедийной презентации «План физкультурно-спортивной работы в общеобразовательном учреждении»; - анализ соревновательной деятельности в ИВС.		4	
Раздел 3. Теория и методика спорта			
Тема 3.1. Основы спортивной тренировки		15	

	Содержание учебного материала	9	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цели и задачи спортивной тренировки. 2. Средства спортивной тренировки. 3. Методы спортивной тренировки. 4. Принципы спортивной тренировки. 5. Основные стороны спортивной тренировки. 6. Техническая подготовка – основа спортивного совершенствования. 7. Тактическая подготовка как рациональность в достижении спортивного результата. 8. Физическая подготовка – основа повышения спортивной квалификации. 9. Психологическая подготовка в совершенствовании потенциальных возможностей спортсмена. 		3
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение теоретической подготовки как творческой деятельности тренера и спортсмена. 2. Рассмотрение тренировочной и соревновательной нагрузки. 3. Осуществление контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями. 4. Осуществление контроля над состоянием подготовленности спортсмена. 5. Осуществление контроля над факторами внешней среды. 6. Осуществление учета в процессе спортивной тренировки. 	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение ситуационных педагогических задач; - выполнение заданий в тестовой форме; - конспектирование по теме «Принципы спортивной тренировки». 	8	
Тема 3.2. Основы построения процесса спортивной тренировки. Технология планирования в спорте.		14	
	Содержание учебного материала	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. 2. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). 3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). 4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). 5. Общие положения технологии планирования в спорте. 6. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. 7. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. 8. Оперативное планирование. 		3
	Практические занятия:	6	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление перспективного плана по ИВС. 2. Составление плана тренировочных занятий макроцикла. 3. Составление плана тренировочных занятий мекроцикла. 4. Составление плана тренировочных занятий микроцикла. 5. Анализ планирования в подготовительный период спортивной тренировки. 6. Анализ планирования в соревновательный период спортивной тренировки. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - написание реферата по теме «Планирование спортивной подготовки»; - подготовка доклада на основе интернет источников по теме «Планирование спортивной тренировки». 	6	
Тема 3.3. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки		8	
	Содержание учебного материала	5	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. 2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. 3. Контроль за факторами внешней среды. 4. Учет в процессе спортивной тренировки. 5. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. 		2
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение организационно-методических основ отбора в спорте. 2. Рассмотрение основных методов отбора на разных этапах спортивной подготовки. 3. Составление списка используемых нормативов оценки физической подготовленности спортсменов в ИВС. 	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - написание реферата «Спортивный отбор». 	4	
Тема 3.4. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.		6	
	Содержание учебного материала	4	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. 2. Содержание основы оздоровительной физической культуры. 3. Основы построения оздоровительной тренировки. 4. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. 		2
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассмотрение физкультурно-оздоровительных методик и систем. 	2	

	2. Анализ оценки состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение презентации на тему «Формы проведения оздоровительной тренировки»; - написание доклад на тему «Дневник самоконтроля».	4	
	Всего:	210	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение обучения

Реализация программы учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» осуществляется при наличии учебного кабинета, кабинета информатики, спортивного зала, библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, учебники, учебные пособия, практикум по теории и истории физической культуры и спорта, методические рекомендации по разделам программы, фонд оценочных средств по учебной дисциплине.

Оборудование спортивного зала: рабочее место преподавателя, спортивные снаряды и тренажеры, инструкции по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Альхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО/Д.С. Алханов. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с.
2. Барчук, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой.- 5 е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2017.- 366с. – (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Б.Р.Голощапов. – 9-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 320с.
2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. -224 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 10 - е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования и выполнения обучающимися самостоятельной работы (выполнение индивидуальных и групповых комплексных заданий, конспектирование, написание рефератов, докладов, подготовка презентаций и ответов на контрольные вопросы, изучение дополнительной литературы).

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена по вопросам, сформированным в билеты.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i>	
- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	Оценивание реферата «История развития избранного вида 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;	Оценка разработки спортивных мероприятий (по положению о проведении соревнования). Оценка выполнения самостоятельных работ.
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;	Оценка в ходе выполнения практического задания по написанию конспектов.
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм	Оценка выполнения заданий на практических занятиях.

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.	Оценка выполнения индивидуальных проектных заданий (мультимедийные презентации). Оценка практических занятий по поиску информации в Интернете.
<i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i>	
- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	Оценка практической работы: «Написание списка взаимосвязанных понятий теории физической культуры и спорта с обоснованием своего ответа». Письменный опрос
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;	Оценка выполнения практической работы в виде защиты презентации «История становления и развития избранного вида спорта»
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;	Конспектирование научно-практических статей.
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;	Оценка практического занятия «Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера, с использованием методик оздоровительной тренировки». Устный опрос.
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;	Оценка практической работы «Разработка комплекса мероприятий физического воспитания (определение средств, методов и форм)»
- основы теории обучения двигательным действиям;	Оценка практической работы «Описание техники двигательного действия по основным опорным точкам» (на примере избранного вида спорта)
- теоретические основы развития	Выполнение заданий в тестовой

физических качеств;	форме. Ответы на контрольные вопросы.
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;	
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;	Оценка практической работы «Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания».
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;	Оценка выполнения практической работы «Эссе – почему я занимаюсь спортом».
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;	Выполнение заданий в тестовой форме. Ответы на контрольные вопросы.
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;	Оценка выполнения практических работ - разработка документов планирования по физической культуре и спортивной подготовке.
- основы теории соревновательной деятельности;	
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	

5. СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В комплект контрольно-оценочных средств для проведения *текущего контроля* включаются:

- Примерный перечень вопросов для устного опроса по темам и разделам программы.
- Тематика и содержание практических занятий.
- Тестовые задания.
- Тематика рефератов, докладов.
- Перечень дополнительной литературы для конспектирования.

В комплект контрольно-оценочных средств для проведения *промежуточной аттестации* включаются:

- Перечень вопросов к экзамену, сформированные в билеты по 3 вопроса в каждом и критерии оценивания.