

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ГАГАРИНА Ю.А.»  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЦИК СГТУ имени Гагарина Ю.А.  
М.Ю. Захарченко  
2018 г.

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

Саратов 2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Разработчик рабочей программы: Уткина Ирина Анатольевна - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

**Рецензенты:**

Внутренний – Сморова Л.Ю., преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## 1.1. Область применения программы

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

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

Программа входит в профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины

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

**Цель дисциплины:** овладеть принципами, средствами, методами физического воспитания, основами теории и методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств.

### Задачи:

- освоение знаний и представлений, необходимых для работы в профессиональной деятельности;
- обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приёмах профессиональной деятельности учителя физической культуры.

В результате освоения 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 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 ППСЗ обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими 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.

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

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

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

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	144
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	96
в том числе:	
теоретических занятий	74
практические занятия	22
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	48
в том числе:	
подготовка рефератов	38
выполнение заданий по темам	10
Итоговая аттестация в форме	<b>экзамена</b>



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	<b>История становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения.</b>	<b>46</b>	
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	Содержание учебного материала	<b>12</b>	2-3
	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	
	Практическая работа №1. Анализ развития физической культуры в первобытном и рабовладельческом обществе	2	
	Самостоятельная работа №1 Написание докладов по теме: Теория и история физической культуры.	6	
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	Содержание учебного материала	<b>12</b>	2-3
	Содержание учебного материала: <b>ФК в древнем мире.ФК средние века.</b> Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения. <b>ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в.</b> ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие рабочего движения. Буржуазно спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастическое школы. <b>ФК и спорт после второй мировой войны.</b> ФК в развитых странах капитализма.	4	

	Практическая работа №2. Анализ развития физической культуры в средние века.	2	
	Самостоятельная работа № 2 Развитие спортивно-гимнастического движения.	6	
Тема 1.3. ИФК и спорта в России	Содержание учебного материала	<b>8</b>	2-3
	<b>ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века.</b> Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии. <b>ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века.</b> Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов. <b>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.</b> 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	
	Практическая работа № 3. Анализ развития физической культуры и спорта в зарубежных странах в новое время	2	
	Самостоятельная работа № 3 ФК и спорт с 1991 – до наших дней.	4	
Тема 1.4. История международного спортивного и олимпийского движения	Содержание учебного материала	<b>10</b>	2-3
	<b>Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века.</b> Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК. <b>Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века.</b> Направления в международном спортивном движении.	4	
	Практическая работа № 4. Анализ развития физической культуры и спорта в новейшее время в зарубежных странах	2	
	Самостоятельная работа № 4 Олимпийские игры в послевоенный период. Реферат	4	

Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	Содержание учебного материала	<b>4</b>	2-3
	Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания. Структура концепций физического воспитания.	4	
<b>Раздел 2</b>	<b>Задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки.</b>	<b>44</b>	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала	<b>10</b>	2-3
	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	
	Практическая работа №5 Обоснование, выбор средств, применяемых на учебно-тренировочном занятии, оздоровительной тренировке	2	
	Самостоятельная работа № 5 Комплексы упражнений утренней гимнастики.	4	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала	<b>6</b>	2-3
	Метод. Группы методов. Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия).	4	
	Практическая работа №6 Обоснование и выбор методов, применяемых в спортивной тренировке в сложнокоординационных видах спорта	2	
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала	<b>4</b>	2-3
	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	4	

	занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.		
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала	<b>10</b>	2-3
	Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.	4	
	Практическая работа №7 Обоснование и выбор методов, применяемых в спортивной тренировке в игровых видах спорта	2	
	Самостоятельная работа № 6 Нравственность в спорте.	4	
Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Содержание учебного материала	<b>4</b>	2-3
	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	
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Содержание учебного материала	<b>10</b>	
	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.	<b>4</b>	
	Практическая работа №8. Выбор и постановка задач в избранном виде спорта	2	
	Самостоятельная работа № 7 Мотивация в избранном виде спорта. Реферат	4	
<b>Раздел 3</b>	<b>Основы теории обучения двигательным действиям</b>	<b>14</b>	
Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как	Содержание учебного материала	<b>10</b>	2-3

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	
	Самостоятельная работа №8 Совершенствование двигательного навыка	6	
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	Содержание учебного материала	4	2-3
	Обучения. Учение. Преподавание. Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель.	4	
<b>Раздел 4</b>	<b>Теоретические основы развития физических качеств</b>	<b>10</b>	
Тема 4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств.	Содержание учебного материала	<b>10</b>	2-3
	Классификация двигательных качеств их характеристика. <b>Сила:</b> определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы. <b>Быстрота:</b> определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты. <b>Выносливость:</b> определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. <b>Гибкость:</b> 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. <b>Ловкость:</b> определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости. Возрастные периоды развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.	4	
	Практическая работа №9. Характеристика двигательных качеств	2	

	Самостоятельная работа № 9 Комплекс упражнений на физические качества.	4	
<b>Раздел 5</b>	<b>Формы построения занятий в физическом воспитании</b>	<b>16</b>	
Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	Содержание учебного материала	<b>10</b>	2-3
	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).	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа № 10 Внеурочные формы работы.	6	
Тема 5.2. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	Содержание учебного материала	<b>6</b>	2-3
	Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп.	<b>4</b>	
	Практическая работа № 10. Методика занятий с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре	2	
<b>Раздел 6</b>	<b>Общая характеристика спорта</b>	<b>14</b>	
Тема 6.1. Основные понятия спорта. Классификация видов спорта	Содержание учебного материала	<b>4</b>	2-3
	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	
Тема 6.2. Функции	Содержание учебного материала	<b>4</b>	2-3

спорта. Направления развития спорта	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	
Тема 6.3. Характеристика системы подготовки спортсмена. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	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	
	Практическая работа № 11 Составление таблицы, отражающей прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ.	2	
<b>Итого по дисциплине (всего):</b>		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».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

- 1 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебник для высш. учеб. заведений.- 11- е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015.- 320 с.
- 2 Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов/ Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256>.— ЭБС «IPRbooks».
- 3 Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301>.— ЭБС «IPRbooks».

##### **Дополнительная литература**

3. Железняк Ю., Кулишенко И, Крякина Е. Методика обучения физической культуры: Учебник для бакалавров.- М.: Академия, 2014.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник.-12- изд.- СПб.: Лань, 2014.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учебник.- М.: КНОРУС, 2011.- 368 с.



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**5.1. Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<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 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;</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></ul>	Устные опросы, подготовка докладов, тестирование физических качеств,
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<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 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</li></ul>	Устные опросы

	<p>процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;</li> <li>- 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;</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> </ul>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>

<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;</li> </ul>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;</li> </ul>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;</li> </ul>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>

<p>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.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;</li> </ul>	<p>Устные опросы, выполнение заданий, подготовка докладов</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;</li> </ul>	<p>Устные опросы, выполнение заданий, подготовка докладов</p>
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных</li> </ul>	<p>Устные опросы, выполнение заданий, подготовка докладов</p>

	проблем, профессионального самообразования и саморазвития;	
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	<b>уметь:</b> - 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;	Устные опросы, подготовка докладов
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	<b>Знать:</b> -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	Устные опросы, подготовка докладов
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	<b>Знать:</b> -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	Устные опросы, подготовка докладов

	основы его формирования средствами физической культуры	
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменом.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </ul>	Устные опросы, подготовка докладов
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменом на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </ul>	Устные опросы, подготовка докладов
ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	Устные опросы, подготовка докладов

	<p>личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;</p> <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> </ul>	
<p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </ul>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>
<p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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> </ul>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>
<p>ПК 1.8. Оформлять и</p>	<p><b>Знать:</b></p>	<p>Устные опросы,</p>

<p>вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p>	<p>-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</p>	<p>подготовка докладов</p>
<p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p>	<p><b>Знать:</b>  -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</p>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>
<p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b>  -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;</p>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>



	<p>-мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;</p> <p>-понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры</p>	
<p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>-основы теории обучения двигательным действиям;</p> <p>-теоретические основы развития физических качеств;</p> <p>-основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>-механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;</p> <p>-мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;</p> <p>-понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры</p>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>
<p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <p>-основы теории обучения двигательным действиям;</p> <p>-теоретические основы развития физических качеств;</p> <p>-основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>-механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;</p> <p>-мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;</p> <p>-понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры</p>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>
<p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных</p>	<p><b>знать:</b></p> <p>- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;</p> <p>- историю становления и развития</p>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>

<p>сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;</li> </ul>	
<p>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.</p>	<p><b>знать:</b></p> <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; современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;</li> </ul>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>
<p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p>	<p><b>знать:</b></p> <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; современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их</li> </ul>	<p>Устные опросы, подготовка докладов</p>

	дидактические и воспитательные возможности;	
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	<p><b>знать:</b></p> <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; современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;</li> <li>- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;</li> <li>- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;</li> <li>- основы теории соревновательной деятельности;</li> <li>- основы спортивной ориентации и спортивного отбора;</li> </ul>	Устные опросы, подготовка докладов
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	<p><b>знать:</b></p> <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; современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные</li> </ul>	Устные опросы, подготовка докладов

	возможности;	
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	<p><b>знать:</b></p> <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; современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;</li> </ul>	Устные опросы, подготовка докладов
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	<p><b>знать:</b></p> <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; современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li> <li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;</li> </ul>	Устные опросы, подготовка докладов

## **4.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Показатели и критерии оценивания компетенций**

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно - оценочных средств. (Приложение 1)

### **Контрольные и тестовые задания**

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств. (Приложение 1)

### **Методические материалы**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендация по выполнению самостоятельных работ. (Приложение 2)