



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

Евдокимов А.А.

подпись

«31» 08 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта

специальность 49.02.01 Физическая культура

2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	6
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	16
2.2. Структура дисциплины	16
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	17
2.4. Содержание разделов дисциплины	19
2.4.1. Занятия лекционного типа	19
2.4.2. Занятия семинарского типа	20
2.4.3. Практические занятия	20
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)	21
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	22
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	23
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций	24
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий	25
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	26
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	26
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27
5.1. Основная литература	27
5.2. Дополнительная литература	27
5.3. Периодические издания	28
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	28
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	29
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВЕМОСТИ	32
7.1 Паспорт фонда оценочных средств	32
7.2. Критерии оценки знаний	32
7.3. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации	33
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	37
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации(экзамен, зачёта, диф.зачет)	37
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	39

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

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

Дисциплина ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» входит в профессиональный модуль ОП «Общепрофессиональные дисциплины». Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Теория и практика здоровьесберегающих технологий» (ОК 3.) и «Анатомия» (ПК 1.6). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	Иметь практический опыт (владеть)
1.	ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	роль здоровья, здоровьесбережения организма, основы функционирования организма человека и его связи с окружающей средой.	применять методы валеологического тестирования.	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, методикой изученных оздоровительных систем и умением их реализовывать на практике.
2.	ПК 1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.	основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, сенсорной;	отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом; проводить валеологический мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе	умением определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом; практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

Изучение дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» предваряет изучение дисциплины «Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту»

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

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 школьников, 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;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

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

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;

- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

- историю международного спортивного движения;

- современные концепции физического воспитания;

- средства формирования физической культуры человека;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;

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

- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;

- основы теории обучения двигательным действиям;

- теоретические основы развития физических качеств;

- особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;

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

- сущность и функции спорта;

- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;

- основы оздоровительной тренировки;

- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 150 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 100 часов,

- самостоятельная работа обучающегося 50 часов.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими 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 руководством, 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, 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.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1	ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Мотивы занятий физической культурой и спортом	Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта	Знаниями по истории международного спортивного движения
2	ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Основы теории обучения двигательным действиям	Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Использовать различные методы приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки
3	ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Современные концепции физического воспитания спортивной и оздоровительной тренировки	Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	Информацией по теории и истории физической культуры, необходимой для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития
4	ОК 4.	Осуществлять поиск и использование	Основы формирования	Правильно использовать	Использованием профессиональной

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	технического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	терминологию в области физической культуры	терминологии в области физической культуры
5	ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий	Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	Анализом информации по теории и истории физической культуры, необходимой для решения профессионального самообразования и саморазвития
6	ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами и социальными партнерами.	Современные концепции физического воспитания спортивной и оздоровительной тренировки	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры
7	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.	Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентным поведением	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	Знаниями 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
8	ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки	Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	Методами анализа информации по теории и истории физической культуры, необходимой для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
					саморазвития
9	ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом	Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной тренировки
10	ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	Средства, методы и формы физического воспитания и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности	Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной тренировки
11	ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом	Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной тренировки
12	ПК 1.2	Проводить учебно-тренировочные занятия	Структуру и основы построения процесса спортивной подготовки	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	Знаниями 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

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
				и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту	
13	ПК 1.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов	Основы соревновательной деятельности	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	Знаниями 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
14	ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Структуру и основы построения процесса спортивной подготовки	Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной тренировки
15	ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентным поведением	Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентным поведением	Умением определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом
16	ПК 1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	Основы спортивной ориентации и спортивного отбора	Использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического	Знаниями истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
				воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту	воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности
17	ПК 1.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры
18	ПК 1.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	Структуру и основы построения процесса спортивной подготовки	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры
19	ПК-2.1	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры
20	ПК-2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Мотивы занятий физической культурой и спортом	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры
21	ПК 2.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	Основы соревновательной деятельности	Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями,	Умением определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений особенностей организма в

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
				диверсифицированным поведением	процессе занятий физической культурой и спортом
22	ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, диверсифицированным поведением	Умением определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом
23	ПК 2.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной тренировки
24	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	Структуру и основы построения процесса спортивной подготовки	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры
25	ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде	Основы спортивной ориентации и спортивного отбора	Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и	Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		спорта		оздоровительной тренировки	тренировки
26	ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	Понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры	Оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки	Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной тренировки
27	ПК 3.3	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	Историю становления развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения	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 спор	Знаниями 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
28	ПК 3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры
29	ПК 3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта	Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом	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	Знаниями 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

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
				и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спор	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	150
Аудиторные занятия (всего)	100
В том числе:	
занятия лекционного типа	60
практические занятия (практикумы)	40
лабораторные занятия	
Самостоятельная работа (всего)	50
в том числе:	
<i>Курсовая работа</i>	
<i>Реферат</i>	14
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	36
<i>Вид промежуточной аттестации</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Раздел 1. Физическая культура Древнего мира и в Средние века	20	8	6	6
Тема 1.1. Физическая культура стран древнего мира	12	4	4	4
Тема 1.2. Физическая культура в средние века	8	4	2	2
Раздел 2. Физическая культура в период новой и новейшей эпохи	8	2	2	4
Тема 2.1. Создание научных основ физического воспитания	8	2	2	4
Раздел 3. История развития Физической культуры в России	14	4	6	4
Тема 3.1. Формы, методы и периоды развития физической культуры	14	4	6	4
Раздел 4. Международное спортивное движение	20	4	-	16
Тема 4.1 Развитие мирового спортивного движения	20	4	-	16

Раздел 5. Методические принципы, средства и методы формирования физической культуры личности	12	6	2	4
Тема 5.1 Физическая культура личности. Методы, принципы, средства.	12	6	2	4
Раздел 6. Характеристика физических способностей	24	10	10	4
Тема 6.1 Взаимосвязь двигательных умений и физических способностей	24	10	10	4
Раздел 7. Обучение двигательным действиям	22	8	6	8
Тема 7.1 Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека	22	8	6	8
Раздел 8. Спорт в системе физической культуры	30	18	8	4
Тема 8.1 Теория и методика спорта.	30	18	8	4
Всего по дисциплине	150	60	40	50

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура Древнего мира и в Средние века			
Тема 1.1. Физическая культура стран древнего мира	Содержание учебного материала	12	
	Лекции	4	
	1 Физическая культура древней Месопотамии, Египта, Индии, Китая	2	2
	2 Физическая культура Древней Греции и Рима	2	2
	Практические занятия	4	
	1 Восточные системы физической культуры как часть общей культуры и образа жизни с философской и морально-этической базой.		
	2 Физическое воспитание в Спарте и Афинах		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучить упражнения и игры ставшие предшественниками видов спорта культивирующихся в этом регионе 2. Доклад «История гладиаторских школ»	4	
	Тема 1.2. Физическая культура в средние века	8	
	Содержание учебного материала	4	
	Лекции	4	
	1 Западноевропейская физическая культура в период феодализма	2	2
	2 Физическая культура народов Азии и Америки	2	2
	Практические занятия	2	
	1 Историческое значение физической культуры эпохи средних веков		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение рекомендованной литературы и работа с лекционным материалом 2. Составление терминологического словаря.	2	
Раздел 2. Физическая культура в период новой и новейшей эпохи			
Тема 2.1. Создание научных	Содержание учебного материала	8	
	Лекции	2	
	1 Создание основ школьного физического воспитания	2	2,5

основ физического воспитания	Практические занятия		2	
	1	Развитие национального гимнастического движения и введение физического воспитания в школе на основе гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение рекомендованной литературы и работа с лекционным материалом 2. Составление таблицы «Направления в гимнастике».		4	
Раздел 3. История развития Физической культуры в России				
Тема 3.1. Формы, методы и периоды развития физической культуры	Содержание учебного материала		14	
	Лекции		4	
	1	Физическая культура в России с древнейших времен до 19 века	2	1,5
	2	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта	2	2
	Практические занятия		6	
	1	Всеобуч и всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»		
	2	Школьные программы по физической культуре – изменение содержания в различные периоды		
	3	Зарождение и развитие в России современных видов спорта		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение рекомендованной литературы и работа с лекционным материалом 2. Составление терминологического словаря. 3. Подготовка таблицы «школьные программы по физической культуре».		4	
Раздел 4. Международное спортивное движение				
Тема 4.1. Развитие мирового спортивного движения	Содержание учебного материала		20	
	Лекции		4	
	1	Международное олимпийское движение	2	2
	2	Международные спортивные федерации и студенческое спортивное движение	2	2,5
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение рекомендованной литературы и работа с лекционным материалом 2. Составление терминологического словаря. 3. Реферат		16	
Раздел 5. Методические принципы, средства и методы формирования физической культуры личности				
Тема 5.1. Физическая культура личности. Методы, принципы, средства.	Содержание учебного материала		12	
	Лекции		6	
	1	Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности	2	2
	2	Методы, направленные на приобретение знаний, овладение двигательными навыками и умениями, совершенствование.	2	2,5
	3	Содержание и характеристика методических принципов	2	2,5
	Практические занятия		2	
	1	Понятие о технике физических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Доклад «Принцип волнообразности динамики нагрузок»		4	
Раздел 6. Характеристика физических способностей				
Тема 6.1. Взаимосвязь двигательных умений и физических способностей	Содержание учебного материала		24	
	Лекции		10	
	1	Основные закономерности развития физических способностей	2	2
	2	Силовые способности и методика их развития	2	2,5
	3	Скоростные способности и методика их развития	2	2,5
	4	Координационные способности и методика их развития	2	2
	5	Выносливость и гибкость, методика их развития	2	2,5
	Практические занятия		10	
	1	Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей		
	2	Средства и методы развития силовых способностей		
	3	Средства и методы развития скоростных способностей		
	4	Средства и методы развития координационных способностей		
	5	Средства и методы развития выносливости и гибкости		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Доклад «Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий»		4		

Раздел 7. Обучение двигательным действиям			
Тема 7.1 Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека	Содержание учебного материала	22	
	Лекции	8	
	1 Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	2	2
	2 Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	2	2,5
	3 Понятие о планировании, его виды и содержание	2	2,5
	4 Занятия физическими упражнениями в специальной медицинской группе	2	2
	Практические занятия	6	
	1 Содержание занятий физическими упражнениями в детских дошкольных учреждениях		
	2 Технология составления планов конспектов и технологических карт уроков		
	3 Документы контроля и учета		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Доклад « Модель обучения двигательному действию» 2. Оформление «Календарно тематического планирования»		
Раздел 8. Спорт в системе физической культуры			
Тема 8.1 Теория и методика спорта.	Содержание учебного материала	30	
	Лекции	18	
	1 Спортивная тренировка. Общие и специальные принципы	4	2
	2 Подготовка спортсмена в процессе тренировки	4	2,5
	3 Планирование контроль и учет в процессе спортивной тренировки	4	2,5
	4 Спортивные соревнования как функциональное ядро спорта	4	2
	5 Оздоровительная физическая культура	2	2,5
	Практические занятия	8	
	1 Планирование спортивной тренировки		
	2 Планирование календарных соревнований		
	3 Спортивные занятия с различными возрастными группами населения.		
	4 Организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Упражнения и игры для использования в физическом воспитании дошкольников 2. Упражнения и игры для использования в физическом воспитании школьников		
	Всего:	150	

Уровень освоения: 1 -легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный.

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

№ разд ела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>4 семестр</i>			
1	Физическая культура Древнего мира и в Средние века	Физическая культура древней Месопотамии, Первобытнообщинный строй. Египта, Индии, Китая Физическая культура Древней Греции и Рима. Западноевропейская физическая культура в период феодализма. Физическая культура народов Азии и Америки	Р, У, Т
2	Физическая культура в период новой и новейшей эпохи	Создание основ школьного физического воспитания. Физическая культура университетов и колледжей англосаксонских стран. Создание научных основ физического воспитания. Полувоенные молодежные организации.	У, Т
3	История развития Физической культуры в России	Физическая культура в России с древнейших времен до 19 века. Физическая культура на Руси в XV-XVII вв. Физическая культура Киевской Руси. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.	Т, У

№ разд ела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4	Международное спортивное движение	Создание в России международных спортивных организаций и ее вступление в них. Международные спортивные связи СССР в период с 1922 по 1940 г. Достижения советских спортсменов на Олимпийских Играх 1952-1988 г. Дебют спортсменов Российской Федерации на 17 зимних Олимпийских Играх (Лилихаммер, 1994 г.). Международное олимпийское движение. Международные спортивные федерации и студенческое спортивное движение	У, Т
5	Методические принципы, средства и методы формирования физической культуры личности	Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Методы, направленные на приобретение знаний, овладение двигательными навыками и умениями, совершенствование. Содержание и характеристика методических принципов	Р, Т, У
6	Характеристика физических способностей	Основные закономерности развития физических способностей. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития. Выносливость и гибкость, методика их развития.	У, Т
7	Обучение двигательным действиям	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Понятие о планировании, его виды и содержание. Занятия физическими упражнениями в специальной медицинской группе.	У, Р
8	Спорт в системе физической культуры	Спортивная тренировка. Общие и специальные принципы. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Планирование контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Спортивные соревнования как функциональное ядро спорта.	У, Р, Т

2.4.2. Занятия семинарского типа

не предусмотрены.

2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
<i>4 семестр</i>			
1	2	3	4
1.	Физическая культура Древнего мира и в Средние века	Восточные системы физической культуры как часть общей культуры и образа жизни с философской и морально-этической базой. Физическое воспитание в Спарте и Афинах Западноевропейская физическая культура в период феодализма Физическая культура народов Азии и Америки	ПР, У, Т
2.	Физическая культура в период новой и новейшей эпохи	Создание основ школьного физического воспитания	
3.	История развития Физической культуры в России	Всеобуч и всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» Школьные программы по физической культуре – изменение содержания в различные периоды Зарождение и развитие в России современных видов спорта	
4.		Международное олимпийское движение Международные спортивные федерации и студенческое спортивное движение	
5.	Методические принципы, средства и методы	Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности	ПР, У

	формирования физической культуры личности	Методы, направленные на приобретение знаний, овладение двигательными навыками и умениями, совершенствование.	
		Содержание и характеристика методических принципов	
6.	Характеристика физических способностей	Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей	ПР,У
		Средства и методы развития силовых способностей	
		Средства и методы развития скоростных способностей	
		Средства и методы развития координационных способностей	
		Средства и методы развития выносливости и гибкости	
8.	Спорт в системе физической культуры	Планирование спортивной тренировки	ПР,У,
		Планирование календарных соревнований	
		Спортивные занятия с различными возрастными группами населения.	
		Организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	

2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)

1. Афинское воспитание в античной Греции.
2. Физическая Культура Спарты.
3. Шаолинская школа Ушу.
4. История возникновения и развития Дзюдо.
5. Корейское национальное боевое искусство – Таэквондо.
6. Бойскаутское движение.
7. Образы русских народных героев (Добрыня Никитич, Илья Муромец).
8. Кулачные бои на Руси.
9. Казачество, как народная форма физического воспитания.
10. Военно-физическая подготовка Суворова.
11. Физическое воспитание в России в 1920-1930 гг.
12. Всесоюзный физкультурный комплекс «ГТО».
13. Военная направленность физического воспитания в годы Отечественной войны.
14. Роль Пьера Де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.
15. Олимпийская хартия. Содержание разделов.
16. Летние Олимпийские игры до Второй Мировой войны.
17. Летние олимпийские игры до Московской Олимпиады 1980 г.
18. Летние олимпийские игры до наших дней.
19. Зимние олимпийские игры.
20. Проблемы международного спортивного движения.

2.4.4.1. Примерная тематика сообщений.

1. История гладиаторских школ
2. Направления в гимнастике.
3. Школьные программы по физической культуре в СССР и России.
4. Принцип волнообразности динамики нагрузок.
5. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий
6. Модель обучения двигательному действию.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Упражнения и игры для использования в физическом воспитании дошкольников

9. Упражнения и игры для использования в физическом воспитании школьников

2.4.4.2. Примерная тематика курсовых работ.

Не предусмотрена

2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области физической культуры.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим занятиям,
- самостоятельное выполнение домашних заданий,
- подготовку реферата (сообщения) по одной из проблем курса.

На самостоятельную работу студентов отводится 50 часов учебного времени в 4 семестре.

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Физическая культура Древнего мира и в Средние века	Алхасов, Д.С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: цикл лекций / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972
2	Физическая культура в период новой и новейшей эпохи	Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] : Учебники / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51917
3	История развития Физической культуры в России	Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / . - М. : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539
4	Международное спортивное движение	Олимпийская энциклопедия: Зимние Олимпийские игры : энциклопедия : в 2-х т. / сост. В.Ф. Свиныин, Е.Н. Булгакова. - Новосибирск : Свиныин и сыновья, 2014. - Т. 2. Ванкувер 2010. - 292 с. - ISBN 978-5-98502-140-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241968
5	Методические принципы, средства и методы формирования физической культуры личности	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. -

6	Характеристика физических способностей	Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования [и сред. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 480 с. – (Высшее проф. образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-8798-6.
7	Обучение двигательным действиям	Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебное пособие [ВО, СПО, ДОО] / В. Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск : Выш. школа, 2013. – 288 с. – ISBN 978-985-06-2345-4. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235729 .
8	Спорт в системе физической культуры	Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

- методические рекомендации преподавателя к лекционному материалу;
- методические рекомендации преподавателя к практическим занятиям;
- методические рекомендации преподавателя к выполнению самостоятельных домашних заданий.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны составлять конспекты как при прослушивании его теоретической (лекционной) части, так и при подготовке к практическим занятиям. Желательно, чтобы конспекты лекций записывались в логической последовательности изучения курса и содержались в одной тетради.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Кол.
---	------	------

1	2	Виды применяемых образовательных	час
		3	4
1	Физическая культура древней Месопотамии, Египта, Индии, Китая	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Физическая культура Древней Греции и Рима	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
3	Западноевропейская физическая культура в период феодализма	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
4	Физическая культура народов Азии и Америки	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
5	Создание основ школьного физического воспитания	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
6	Физическая культура в России с древнейших времен до 19 века	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
7	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение,	2
8	Международное олимпийское движение	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
9	Международные спортивные федерации и студенческое спортивное движение	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
10	Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
11	Методы, направленные на приобретение знаний, овладение двигательными навыками и умениями, совершенствование.	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
12	Содержание и характеристика методических принципов	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение с привлечением специалиста	2
13	Основные закономерности развития физических способностей	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
14	Силовые способности и методика их развития	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
15	Скоростные способности и методика их развития	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение с привлечением специалиста	2
16	Координационные способности и методика их развития	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
17	Выносливость и гибкость, методика их развития	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
18	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
19	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение с привлечением специалиста	2
20	Понятие о планировании, его виды и содержание	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
21	Занятия физическими упражнениями в специальной медицинской группе	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
22	Спортивная тренировка. Общие и специальные принципы	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение с привлечением специалиста	4
23	Подготовка спортсмена в процессе тренировки	Аудиовизуальная технология, активное обучение	4
24	Планирование контроль и учет в процессе спортивной тренировки	Аудиовизуальная технология, активное обучение	4
25	Спортивные соревнования как функциональное ядро спорта	Аудиовизуальная технология, активное обучение	4
26	Оздоровительная физическая культура	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2

	Итого по курсу	60ч
--	----------------	-----

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. 2. по теме 1	Дискуссия по теоретическим вопросам.	4
2	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3 по теме 2	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально или с групповым обсуждением	2
3	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4 по разделу 2	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	2
4	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5, 6,7 по Разделу 3	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	6
5	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8 по разделу 5	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	2
6	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9,10, 11, 12, 13 по разделу 6	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	10
7	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 14, 15, 16 по разделу 7	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	6
8	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 17, 18, 19, 20 по разделу 8	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	8
	Итого по курсу		40

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебной дисциплины осуществляется в специально оборудованном кабинете теории и истории физической культуры

Оборудование учебного кабинета:

мультимедиапроектор, компьютер, экран, учебная мебель, доска учебная, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome; (лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox. (лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

5.ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература

1. Алхасов, Д.С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: цикл лекций / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972>
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 13-е изд., стер. – М. : Академия, 2016. – 495 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-2297-3.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования [и сред. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 480 с. – (Высшее проф. образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-8798-6.
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] : Учебники / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51917>
5. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования / Б. Р. Голощапов. – 11-е изд., испр. и доп. – М. : ИЦ "Академия", 2015. – 320 с. – (Высшее образование – Бакалавриат. Педагогическое образование). – ISBN 978-5-4468-1781-8.

5.2 Дополнительная литература

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644>
2. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448>
3. Олимпийская энциклопедия: Зимние Олимпийские игры : энциклопедия : в 2-х т. / сост. В.Ф. Свинын, Е.Н. Булгакова. - Новосибирск : Свинын и сыновья, 2014. - Т. 2. Ванкувер 2010. - 292 с. - ISBN 978-5-98502-140-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241968>
4. Полещук, Н.К. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах. [Электронный ресурс] : Учебные пособия / Н.К. Полещук, А.А. Зайцев, А.Б. Макаревский, И.В. Борисова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 268 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51915>
5. Селиверстов, Р.Е. Олимпийские игры / Р.Е. Селиверстов. - М. : Белый город, 2014. - 16 с. : ил. - ISBN 978-5-7793-2421-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441523>
6. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебное пособие [ВО, СПО, ДОО] / В. Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск : Выш. школа, 2013. – 288 с. – ISBN 978-985-06-2345-4. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235729>.

7. Аветисян, А.К. Олимпийский пьедестал России. Зимние виды спорта. 1908–2010 гг.: справочник. [Электронный ресурс] : Справочники — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 168 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51772>
8. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / . - М. : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539)

5.3 Периодические издания

Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.

Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.

Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>.

Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.

Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.

Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1587742>.

5.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.

ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)»] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.

Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.

Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.

Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru>.

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.

Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

Дисциплина ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» нацелена на формирование у студентов теоретических знаний по истории становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки; историю международного спортивного движения; современные концепции физического воспитания; средства формирования физической культуры человека; 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 школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту; правильно использовать терминологию в области физической культуры.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов.

С точки зрения используемых методов лекции подразделяются следующим образом: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

Устное изложение учебного материала по предмету «Теория и история физической культуры и спорта» на лекции должно конспектироваться. Слушать лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

- запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;
- запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

- не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

- имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;

- следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь. Отличным от остального цвета следует выделять отдельные мысли и заголовки, сокращать отдельные слова и предложения, использовать условные знаки, буквы латинского и греческого алфавитов, а также некоторые приёмы стенографического сокращения слов.

Практические занятия по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» проводятся в основном по схеме:

- устный опрос по теории в начале занятия (обсуждение теоретических проблемных вопросов по теме);

- работа в группах по разрешению различных ситуаций по теме занятия;

- решение практических задач индивидуально;

- подведение итогов занятия (или рефлексия);
- индивидуальные задания для подготовки к следующим практическим занятиям.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Большое значение имеет предисловие книги, которое знакомит читателя с личностью автора, историей создания книги, раскрывает содержание.

Прочитав предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая запись, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты

плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;
- содержательность записи- записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;
- конспект может быть как простым, так и сложным по структуре – это зависит от содержания книги и цели её изучения.

Методические рекомендации по конспектированию:

- прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;
- на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;
- записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;
- конспектирование ведётся не с целью иметь определённый записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;
- после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

- конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;
- на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;
- каждая страница тетради нумеруется;
- для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;
- при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.
- не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;
- в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать её с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура Древнего мира и в Средние века	ОК 1, ОК 4, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6	Практическая работа, тест, сообщение
2.	Физическая культура в период новой и новейшей эпохи	ОК 4, ОК 9, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК-1,7, ПК-1,8	Практическая работа, тест, сообщение
3.	История развития Физической культуры в России	ОК 3, ОК 4, ПК 1.1, , ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК-3,1,	Практическая работа, тест, сообщение
4.	Международное спортивное движение	ОК 6, ОК 7, ПК 1.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 2.6	Реферат. практическая работа, тест
5.	Методические принципы, средства и методы формирования физической культуры личности	ОК 4, ОК 5, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК-1,7, ПК-1,8	Реферат, практическая работа, тест
6.	Характеристика физических способностей	ОК 4, ОК 5, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4	Практическая работа, тест, сообщение
7.	Обучение двигательным действиям	ОК 1, ОК 4, ОК 5, ПК 1.1, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 2.6	Реферат, практическая работа, тест, сообщение
8.	Спорт в системе физической культуры	ОК 10, ОК 2, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.6	Реферат, практическая работа, тест

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

«отлично» - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

«хорошо» - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

«удовлетворительно» - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- фронтальный опрос
- индивидуальный устный опрос
- письменный контроль
- тестирование по теоретическому материалу
- практическая работа
- защита реферата
- защита выполненного задания
- разработка проблемы курса (сообщение).

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Устный (письменный) опрос по темам	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Контрольные вопросы по темам прилагаются
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические работы	Контроль знания теоретических основ теории и истории физической культуры возможностей и принципов применения физических упражнений.	Оценка умения работать с программными документами обеспечения различных форм организации занятий физической культурой для решения практических задач.	Оценка навыков работы со средствами физического воспитания	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи и аргументировать результаты	Темы работ прилагаются
Тестирование	Контроль знаний по определенным	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков логического анализа и	Оценка способности оперативно и	Вопросы прилагаются

	проблемам		синтеза при сопоставлении конкретных понятий	качественно отвечать на поставленные вопросы	
--	-----------	--	--	--	--

Примерные тестовые задания для текущей аттестации:

- 1 С какого года ведут отсчет олимпийские игры древности:
 - а) 836г. до н.э.
 - б) 776 г. до н.э.
 - в) 684 г. до н.э.
 - г) 780 г. до н.э.
2. Награду победителя олимпийских игр состояла из:
 - а) денежное вознаграждение
 - б) медаль и кубок
 - в) венок из ветвей оливкового дерева
 - г) звание аристократа
3. Знаменитый ученый Древней Греции победивший на олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов- это :
 - а) Архимед-механик
 - б) Платон- философ
 - в) Пифагор- математик
 - г) Страбон- географ
4. Дистанция в 1 стадию:
 - а) 164 м 31 см
 - б) 176м 43 см
 - в) 190 м 40 см
 - г) 192 м 27 см
5. Вид спортивной программы олимпийских игр древности, сочетающий борьбу с кулачным боем это:
 - а) Далиходрон
 - б) Панкратион
 - в) Пенталон
 - г) Диацл
6. Лица Древней Греции, следившие за соблюдением правил Олимпийских состязаний, подготовкой атлетов и мест соревнований:
 - а) олимпионики
 - б) эвпатриды
 - в) элладоники
 - г) геоморы
7. В период родовой общины физические упражнения выполняли функцию:
 - а) трудовую
 - б) воспитательную
 - в) прикладную
 - г) общественную
8. Физические упражнения в первобытно- общинном строе имитировали:
 - а) борьбу
 - б) танцы
 - в) войну
 - г) труд
9. Философ Древней Греции Ксенофан IV в. до н.э. больше всего ценил:

- а) мудрость и осмотрительность
 - б) силу и быстроту
 - в) культуру тела
 - г) нормы морали
10. Основа теории о возникновении физических упражнений и игр:
- а) биологическая теория о двигательной деятельности
 - б) военная теория о необходимости защиты племени
 - в) божественная теория о подаче всего сущего свыше, от Бога
 - г) идеологическая теория о первичности сознания
11. В разнovidность школ в Древних Афинах входили:
- а) агоры
 - б) палесты
 - в) пенесты
 - г) войкеи
12. В Пентатлон у древних греков входили:
- а) прыжки в длину с Альтерами
 - б) рукопашный бой
 - в) плавание
 - г) верховая езда
13. Возраст для начала общественного физического воспитания в Спарте:
- а) с 5 лет
 - б) с 6 лет
 - в) с 7 лет
 - г) с 8 лет
14. Как часто происходили состязания в беге и прыжках между воспитанниками общественных домов в Спарте?
- а) раз в 2 года
 - б) раз в 4 года
 - в) раз в год
 - г) раз в 10 лет
15. Спартанскую гимнастику составляли:
- а) упражнения с Альтерами
 - б) упражнения с оружием
 - в) танцевальные упражнения
 - г) кулачный бой
16. В Древних Афинских гимназиях обучались дети:
- а) с 7 лет
 - б) с 12 лет
 - в) с 18 лет
 - г) с 16 лет
17. По чьим словам: «Эфебы в театре показывают народу строевые приёмы и получают от государства щит и копье»?
- а) Аристотеля
 - б) Платона
 - в) Сократа
 - г) Демокрита
18. Гладиаторские бои в Древнем Риме проводились для:
- а) поминок знатных граждан

- б) частного представления
 - в) сценического представления
 - г) приобретения популярности у граждан
19. Какие самые ранние гражданские игры Древнего Рима?
- а) Римские
 - б) Плебейские
 - в) Аполлоновы
 - г) Мегаленские
20. В рыцарские турниры внедрили:
- а) игры с мячом
 - б) бег с оружием
 - в) ритуальные танцы
 - г) стрельба из лука
21. В парных турнирах рыцари стремились:
- а) выбить друг друга из седла
 - б) доказать верность церкви
 - в) овладеть приёмами боя
 - г) показать личную храбрость
22. До какого возраста юные феодалы находились в услужении?
- а) до 12 лет
 - б) до 10 лет
 - в) до 14 лет
 - г) до 16 лет

Примерные вопросы для устного опроса (контрольных работ) по темам:

- 1.Формирование двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста.
- 2.Особенности дифференцированного и индивидуального подхода в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
- 3.Формирование осанки у детей младшего школьного возраста.
- 4.Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и навыков самостоятельных занятий у детей среднего и старшего школьного возраста.
- 2.Соотношение средств обучающего и тренирующего воздействия на уроках физической культуры в средних и старших классах.
- 3.Коррекция недостатков телосложения у детей среднего и старшего школьного возраста.
- 4.Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.
- 5 Контроль за техникой физических упражнений и критерии их оценки.
- 6 Методика проведения занятий с учащимися 5 – 8 классов.
- 7 Методические особенности развития двигательного навыка в средней школе.
- 8 Планирование учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.
- 9 Методические особенности проведения занятий в 9 классах.
- 10Дидактические особенности обучения двигательному навыку в старшей школе.
- 11Особенности формирования нового навыка на основе имеющегося умения. Положительный перенос и отрицательный.

12 Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 1 – 4 классов.

13 Методика исправления ошибок в технике имеющегося двигательного навыка.

Примерные вопросы для контроля самостоятельной работы:

1. Значение физической культуры Древней Греции для формирования современной концепции физического воспитания.
2. Роль древнегреческих Олимпийских игр для современного Олимпийского движения.
3. Особенности физической культуры в Древнем Риме.
4. Проблемы физического воспитания крестьян в период Средневековья.
- Факторы, влиявшие на развитие физической культуры .в средневековых городах.
5. Вопросы физического воспитания и пути их решения в педагогических теориях гуманистов Средневековья.
6. Физическое воспитание в педагогической системе Джона Локка
7. Нормы, формы и средства военно-физической подготовки рыцарей
8. Восточные системы физической культуры как часть общей культуры и образа жизни с философской и морально-этической базой.
9. История возникновения и разновидности ушу.
10. Исторические причины возникновения каратэ-до.
11. Возникновение в Японии джиу-джитсу.
12. Становление теории и методики преподавания предмета «физическая культура»
13. Основные концепции предмета физическая культура.
14. Функции педагогической системы предмета физическая культура.
15. Основные элементы и структура педагогической системы предмета «физическая культура»
16. Цели предмета в национальных системах образования Российской Федерации
17. Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе
18. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура»

7.4. Оценочные средств для проведения итоговой аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
итоговая аттестация					
Дифференцированный зачет	Контроль знания базовых положений в области теории и истории физической культуры	Оценка умения понимать специальную терминологию	Оценка навыков логического сопоставления и характеристики объектов	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Вопросы: прилагаются

7.4.1. Примерные вопросы для проведения итоговой аттестации (дифференцированный зачет)

1. Основные понятия предмета « Физическая культура».
2. Назовите и охарактеризуйте основные группы педагогических задач учебного предмета «Физическая культура».

3. Типы и виды уроков в школе.
4. Особенности постановки задач, средств и методов при совершенствовании двигательного навыка.
5. Моделирование программы обучения двигательным действиям.
6. Задачи учебно-спортивной работы в школе.
7. Назовите и охарактеризуйте источники, из которых выводится цель учебного предмета «Физическая культура».
8. Назовите и охарактеризуйте документы, отражающие содержание образования по предмету «Физическая культура».
9. Охарактеризуйте Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
10. Назовите основные учебные программы, которые представляют Госстандарт области общего образования по предмету «Физическая культура».
11. Перечислите и охарактеризуйте основные разделы учебной программы по физической культуре.
12. Дидактические процессы в предмете «Физическая культура», их роль и структура.
13. Особенности обучения учащихся одному из видов физического упражнения (по выбору).
14. Субъекты дидактического взаимодействия, их роли и функции.
15. Классификация, причины возникновения и методика устранения ошибок в технике физических упражнений.
16. Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся в преподавании и учении по физической культуре.
17. Дидактические особенности обучения двигательному навыку в начальной школе.
18. Контроль за техникой физических упражнений и критерии их оценки.
19. Планирование учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.
20. Особенности формирования нового навыка на основе имеющегося умения. Положительный перенос и отрицательный.
21. Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 1 – 4 классов.
22. Методика исправления ошибок в технике имеющегося двигательного навыка.
23. Особенности методики подбора упражнений при совершенствовании двигательного навыка.
24. Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 9 классов.
25. Особенности подбора упражнений при разучивании двигательного действия.
26. Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры в 1 – 4 классах.
27. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.
28. Домашнее задание на уроках физической культуры. Контроль и оценка.
29. Правила самоконтроля. Технологии контроля за состоянием здоровья, физического развития. Объективные и субъективные данные.

30. Охарактеризуйте структуру микроцикла дидактических процессов в предмете «Физическая культура».

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Краткий конспект лекционных занятий

Лекция №1. ФК в древнем мире и средние века – 2 ч.

План: 1. Введение.

2. Физическая культура древнего мира.

3. Физическая культура античной Греции.

4. Физическое воспитание в Спарте и Афинах.

В масштабах общей культуры физическая культура выступает как творческая деятельность человечества, находящаяся в тесной взаимосвязи с историей общества, а также как противоречивое единство этой деятельности и ее результатов, которое непосредственно выражается в совершенствовании двигательных способностей человека. При рассмотрении исторического процесса необходимо выделить, те целенаправленные и планомерные усилия, которые предпринимали люди различных эпох в области физической культуры. Сюда относятся физическое воспитание детей, военную подготовку, гигиенические и лечебные двигательные упражнения, игры и традиционные состязания. В то же время физическая культура, постоянно обогащается арсеналом новых физических упражнений, заимствуемых из процессов трудовой и военной деятельности. Проявляется она не только как опора воспитания и здравоохранения, она также удовлетворяет потребности общества, связанные с развитием эмоциональных представлений, снятием напряжения и развлечением. Не следует забывать, что периоды развития физической культуры всегда проявляются как части культуры, определяемой господствующими классами или общественными устремлениями. Физическая культура любого общества не может быть лишена определенного общенародного содержания. В этом смысле можно говорить об этнических или национальных особенностях физической культуры той или иной страны. Действительно, элементы физических упражнений - и это хорошо заметно в отношении подвижных игр и различных видов спортивной борьбы — кочуют точно так же, как мотивы народных сказок. Они переходят из одной местности в другую и, обогатившись местным опытом, превращаются в новые элементы стиля, формы игр. Ни одна физическая культура не возникает из ничего или путем простого заимствования. Новые системы всегда создаются как наследие прошлого. В то же время заслуживает внимания то обстоятельство, что в области физической культуры — так же, как и в искусстве, — иногда могут возникать поразительно сходные элементы и в полностью изолированных друг от друга районах, если они становятся необходимыми ввиду аналогичных общественно-экономических условий. В подобных случаях спортивно-игровая фантазия данных народов создает в зависимости от географических условий соответствующие достигнутому уровню общественного развития формы физической культуры, служащие целям боевой подготовки, здравоохранения, воспитания и развлечения. В распространении отдельных видов физической культуры, формировании ее местных особенностей исключительно устойчивую роль играют традиции. В Канаде на основе имеющей многовековую традицию индейской игры «рекет» национальной игрой стал «лакросс». Индия и Пакистан, располагающие тысячелетней традицией игры в мяч с палкой, увековечили ее в хоккее на траве, а футбол латиноамериканских народов отражает черты стиля древнего искусства игры в мяч. Мы изучаем прошлое физической культуры не только

для того, чтобы понять возникновение актуального настоящего. Познание прошедших периодов - включая сюда и самые древние, не связанные непосредственно с нашим веком, позволяет уяснить единство, равно как и многообразие творческой деятельности человечества в области физической культуры. Заметив и в истории физической культуры повторение, происходящее на все более высоком, уровне, встречаясь с одними и теми же потребностями, проявлениями человека, помогает глубже понять структуру, функционирование, законы движения общества. И если мы видим, насколько различны и многообразны формы человеческого бытия, определяющие физическую культуру, мы начинаем лучше понимать свои собственные особенности, свое место в мировом историческом процессе.

2. Физическая культура древнего мира.

В соответствии с изменением условий жизни ключевой задачей физической культуры, начавшей носить классовый характер, стало воспитание типа человека, годного для удержания власти и завоеваний. Судьбу сражений, ведшихся легко выходящим из строя и деформировавшимся холодным оружием, в конечном итоге решали сила мускулов отдельных воинов, их выносливость, ловкость, опытность, волевая и моральная стойкость. В соответствии с этим введенное вместо подготовки к ритуальным испытаниям посвящения обязательное физическое воспитание юношества почти во всех государствах основывалось на атлетике, стрельбе из лука, гонках колесниц, скачках, плавании, охоте, фехтовании, контактных физических поединках и танцах с оружием, имевших целью поднятие боевого духа. Повышению же эффективности обучения служили различные состязания, организуемые по большей части с торжественными внешними атрибутами.

Зона Древней Месопотамии южная часть сегодняшнего Ирака на территории, заселенной тогда шумерами, образовались самые древние на земле города-государства — поселения, окруженные оборонительными стенами. И именно здесь впервые на службу государственной организации были поставлены искусство, письменность, календарь, а также физическая культура. Парфяне, скифы, халдеи, персы, греки, римляне и арабы — все они так или иначе являются наследниками древней цивилизации Междуречья. Решающую роль в революционизации физической культуры Месопотамии, а затем Ближнего Востока и всего древнего мира сыграло то обстоятельство, что в начале II тысячелетия до н. э. была изобретена легкая (с применением оси) и быстрая боевая повозка (колесница) на конной тяге. На основе различных писанных и неписанных источников, а также некоторых аналогий можно установить, что именно здесь палка, изготовленная из очищенного стержня листа финиковой пальмы, стала применяться для игры в так называемый мяч с битой, а затем и в конном поло. Самый древний памятник культа борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы пленения противника, — бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 году до н.э. О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют терракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязаний на колесницах, а также высеченные на камне тексты Законов Хаммурапи, датируемые 1800—1750 гг. до н. э. От ассирийского государства до нас дошло рельефное изображение плывущих воинов, движения которых напоминают стиль «кроль» (приблизительно 1200 г. до н. э.), а из более поздних времен — изображения властителей и знати, охотящихся на колесницах. Согласно другим находкам, ассирийцы организовали обучение фехтованию на мечях и метанию копья. Персы обучали своих детей в возрасте 7—16

лет в «воспитательных домах», действовавших при дворах сатрапов, борьбе, бегу, верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука и правдивости.

Древний Египет с опозданием примерно на полтысячи лет в долине Нила развернулся такой же процесс развития, как в Месопотамии. Наиболее древний из известных рельефов на спортивную тематику -изображает победу Джосера (2778—2723 гг. до н. э.) в культовом состязании по бегу. Бег древнеегипетского царя-бога со всей очевидностью объясняется теми же мотивами, что и испытания героев греческой мифологии и современных вождей отдельных африканских племен, в ходе которых кандидаты физическими достижениями подтверждают, что они достойны, быть избранными. Позднее испытания в беге при избрании царя-бога были вытеснены борьбой, лучше выражающей превосходство в силе и ловкости, приемы которой напоминают современную вольную борьбу, акробатики и охоты на стене гробницы Фиоххотена в Саккаре (середина III тысячелетия до н. э.). Наиболее ранний памятник, связанный с этой борьбой, — изображение серии движений, извлеченное из гробницы Фиоххотена (середина III тысячелетия до н. э.) в Саккаре⁹. Оно свидетельствует о владении фараоном техникой борьбы и его боевом настрое. Фигуры женщин столь же плоски и сухопары, сколь и мужские. Движения рук, похожие на те, которые делаются при гребле, «мосты», упражнения с переворотами на руках по нынешним понятиям ближе к гимнастике, нежели к танцу. Все это свидетельствует о том, что разграничение полов в период Древнего царства было еще не столь резким, каким оно стало позднее. В результате различных реформ образования физическое воспитание, первоначально распространенное только в семьях родовой знати, стало практиковаться и в заседаниях, готовивших чиновников и жрецов. Образовались также училища для подготовки и отбора храмовых танцовщиц для мистерий Изиса-Озириса-Гороса. О большой популярности физических упражнений свидетельствует то обстоятельство, что в книгах правил приема гостей, писанных для привилегированных кругов, специальные главы посвящались указаниям о развлечении гостей акробатическими и танцевальными упражнениями. На созданных при правлении Аменхотепа II (1447—1420 гг. до н. э.) знаменитых изображениях сфинксов запечатлены уже соревнования гребцов и воины, бегущие за колесницами. О соревновательном характере этих действий можно судить по тому, что скульптор показал фигуры бегунов в виде беспорядочной толпы, а не фронтально, как мы наблюдаем на барельефах, изображающих строй воинов. В период правления наследников этого фараона появились первые документы, свидетельствующие о распространении состязаний лучников и кулачных бойцов. О своеобразном процессе развития физической культуры свидетельствуют характерные рельефы различных эпох, надгробные камни, настенные изображения в гробницах фараонов и предметы, помещенные рядом с мумиями. Изображенные на надгробных памятниках в Саккаре и Бени-Гассане играющие в мяч, выполняющие групповые упражнения, делающие «мостик», танцующие девушки, фигуры борцов, охотников, пловцов и фехтовальщиков в различных фазах выполнения приемов с точки зрения современного человека выглядят как настоящие наглядные пособия. Установить точно происхождение йоги пока не удалось. В то же время является фактом, что в ходе раскопок в окрестностях Гараппы в Пенджабе была найдена каменная пластина -печатка, изготовленная в III тысячелетии до н. э., в центральной части которой изображена фигура человека, сидящего строго в соответствии с позой «лотос» (падмасана). О высокой культуре конных состязаний в Древней Индии можно судить по дошедшему до нас в хеттском переводе (1360 г. до н. э.) и упоминавшемуся выше в

связи с Месопотамией «учебнику по тренингу» на основании употребляемой в нем санскритской терминологии. Характерный ритуал выразительных движений, ведущий начало от магии плодородия, получил классическую форму в рамках института танцовщиц в храмах (девадаси). Все это в совокупности приводило к тому, что хотя ни одна социальная группа не отлучалась от приобщения к физической культуре, тем не менее, в нормы сознания и предрассудки, связанные с кастовой принадлежностью, заведомо внедрялись представления о том, кто, чем и в какой мере может заниматься. Так, для неарийских каст считались «неприкосновенными» верховая езда, все упражнения с оружием, обеспечивающие боевую подготовку, а также йога. Имевшую явно месопотамское происхождение игру в мяч с битой «катхи-ценду», которая, подобно аналогичной персидской игре, развивала ловкость, принесли сюда завоеватели-арийцы. Согласно санскритским рукописям, уже в VII веке до н. э. в Индии повсеместно существовал культ игр на досках, требовавших сосредоточения и раздумий. Среди них выделялась прародительница современных шахмат чатуранга, воспитывавшая стратегическое мышление. Название, состоящее из двух слов (чатур – четыре и анга – боевой порядок), происходит не от числа игроков, а от главных видов оружия индийской армии того времени: пехоты, кавалерии, боевых колесниц и боевых слонов. Ходы шахматных фигур: раджи Э (короля), боевой колесницы (ладьи), кавалериста (коня), пехотинца (пешки) – остались с тех пор по существу неизменными. Философская система йоги исходит из того распространенного среди народов древнего мировоззрения, что человеческий организм есть уменьшенная копия вселенной, равновесие которой обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой). Внутри человеческого тела находятся семь расположенных один над другим центров праны (чакры). В низшем из них – в одном из нервных узлов поясничного отдела позвоночника – свернувшись, дремлет источник жизненной силы, так называемая «змея кундалини», которая под влиянием упорно выполняемых умственных и физических упражнений просыпается и, ползя вверх от чакры к чакре, достигает макушки. В этот момент йог достигает стадии самадхи. Самадхи – это физическое и психическое состояние своеобразного равновесия, покоя, далекого от земных забот. Оно означает ощущение полного земного счастья. (По нашим понятиям речь здесь идет о степени создания абсолютного равновесия чувств и управления ими.) Отсюда остается лишь одна ступень, на которой кундалини покидает последнюю чакру, в результате чего йог – через покинувшее его тело второе «я» – приобретает сверхъестественную оккультную силу и начинает свое слияние с божеством, образующим мироздание. Усвоить практику йоги можно было у учителя (гуру). Первый катехизис йоги, «Йога-сутру» (буквально — «генеральная линия йоги»), легенда связывает с именем мудреца Патанджали. Создание сутры относят к первой половине I тысячелетия до н. э. Правила, нормы гигиены и укрепления здоровья, установленные йогой, жизневосприятие, выросшее из аюрведического учения («наука жизни»), имели обязательную силу для всех членов арийских каст. В частности, врачам, военным, архитекторам и деятелям искусства предписывалось непосредственно перед началом работы и принятием решений выполнять упражнения на концентрацию внимания. В медицинских университетах, созданных в Наланде и Такасиле (II в. до н. э.), упражнения по системе йоги относились к бальнеологической и массажной терапии. В тысячелетней «застылости» сельских каст в форме тайных обрядов (субкультура) продолжали жить сохранившиеся со времени первобытнообщинного строя упражнения, связанные с самообороной без оружия. Другие формы движения – такие, как бег, прыжки в высоту, танцы и ритуальные

омовения, - равно как и публичные массовые мероприятия, были подчинены надобностям религиозного мира Индии. Прыжки в высоту, например, совершались для повышения плодородия поля, а различные виды обегания предметов и змееподобные движения в танцах подготавливали путь к переселению души. В конечном счете индийский мир культов - за исключением узкого круга различных упражнений военно-прикладного характера и не поддающихся оформлению детских игр - держал под своим ярмом все сферы физической культуры народа.

Древний Китай наряду с древними праздниками и связанными с ними обычаями и обрядами в хрониках часто ссылаются на написанную предположительно в 2698 году до н. э. книгу под названием «Кун фу», в которой впервые были систематизированы квалифицированные описания распространенных среди народа различных упражнений лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных танцев, исцеляющих от болезней, бесплодия, а также боевых танцев. Роль боевых танцев в физической подготовке можно наблюдать у всех народов, имевших легкое вооружение, а также там, где конница не играет доминирующей роли в ведении военных действий. Сложились формы движений типа пантомимы, которые, помимо развития ловкости и стойкости воинов, служили также изображению героических подвигов. В середине II тысячелетия мы наблюдаем в Китае общественные отношения, в основе которых лежала эксплуатация, вытекавшая из азиатского способа производства. Начиная с этого времени, вплоть до IV века до н. э., физическая культура в древний период развития Китая определялась в основном патриархальным деспотическим мировоззрением, в основе которого лежал страх перед крестьянскими восстаниями. Большое влияние на общественную роль физической культуры оказали прагматические естественно-философские воззрения и медицинские знания, полученные на основе экспериментов. С помощью методов лечения с использованием движений была получена возможность оказывать сильное воздействие на функционирование человеческого организма, которое было наибольшим по сравнению с самыми развитыми центрами древнего мира. Судя по различным письменным памятникам и результатам раскопок, можно сделать вывод, что древняя китайская физическая культура достигла расцвета во время господства династии Чжоу (XI—III вв. до н. э.). Относительно самостоятельные центры поселений феодальных правителей объединенной империи создавали благоприятные для развития условия, аналогичные тем, что были в античных греческих полисах. Два из шести предметов высшей ступени школы - состязания на колесницах и стрельба из лука - носили ярко выраженный характер физического воспитания. Среди народа, за исключением рабов, получил распространение предшественник современного футбола - «чжу кэ». Эта игра использовалась как дополнительные движения, служащие развитию скорости, ловкости и находчивости, в подготовке пеших воинов. В центре игровой площадки определенного размера на расстоянии 4 метров друг от друга в землю вкапывались 2 бамбуковые палки высотой около 4 метров, между которыми натягивали сетку. В верхней части сетки вырезали отверстие диаметром 60 см. Это были «ворота». Мяч передавали друг другу с двух сторон сетки, для чего били по нему ногами и руками. Можно было касаться мяча головой, спиной, грудью, и лишь нельзя было допускать касания его открытой ладонью. Игру «чжу кэ» наблюдали не пассивные зрители. Игроков, получавших очки, премировали вином, цветами, фруктами, а по случаю праздников вручали какие-нибудь украшенные сосуды. Потерпевших поражение высмеивали. Тем временем на площадку выходили две другие команды, и матчи продолжались до тех пор, пока не сыграют все команды.

Восточное толкование «игры» не знало понятия абсолютного победителя, поэтому не нужно было проводить матчи по такой системе, когда потерпевшие поражение выходили из игры. Однако правила игры были строгими. Различали почти 10 нарушений правил при использовании 70 различных видов ударов по мячу ногами и руками. В основном на основе таких же принципов проходили соревнования по борьбе, кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнования на воде. В отношении девушек-подростков существовало мнение, что им достаточно научиться прясть, шить, готовить пищу, танцевать, достойно вести себя и грациозно ходить (семенить). А «господские девушки из лучших домов», поклоняясь моде уродования ног, сами лишали себя большинства физических упражнений и игр. В противоположность этому буддийские монахи и даосистский тайный союз, организовавший народное движение «желтых тюрбанов», поощряли физические упражнения, связанные с самообороной простых людей (II в. до н. э.). Лечебная гимнастика Кун-цзы, относительно не связанная с общественно-политической борьбой, тем временем распалась на несколько направлений, резко отличающихся друг от друга. Основу новых, более практичных направлений составляла т. н. система «би цзинь чжи», которую разработал . живший в III в. до н. э. даоистский врач Хуа-дэ, базируясь на наблюдениях за различными животными: медведями, обезьянами, птицами, тиграми и оленями (в современном понимании «цзинь» соответствует расслабляющим а «цзянь» - растягивающим упражнениям). С помощью этих упражнений хотели, прежде всего, излечить искривление осанки, заболевания органов пищеварения, дыхательных органов и кровообращения. На основе принципа уравнивания пары противоположных «цзинь» и «цзянь» в качестве предмета обучения врачей был введен также расслабляющий и тонизирующий лечебный массаж.

3. Физическая культура античной Греции.

Духовный мир Греции стимулировал смелые начинания, исследование неизвестного, развитие умственных и физических способностей человека. Общественным идеалом на Востоке было постоянство, покорность и услужливость, а у греков - независимость, свобода, стремление к высшим достижениям во всех областях жизни. Такой образ жизни, получивший развитие из антропоморфной мифологии, привел к признанию общественной саморегулирующей роли физической культуры, которое вплоть до наших дней является источником развития физического воспитания, спорта и танцевального искусства. Степень трудности образцов движений, изображенных древними художниками (сваливание быка на землю, подставив подножку, ритмика движений борцов и танцев воинов, уверенный ритм кувыркания через голову, исполнявшегося кносскими девушками на спине быка), единодушно свидетельствует о том, что исполнявшие эти упражнения проходили тщательную специальную тренировку. Однако с конца X века, когда завершилось заселение опустошенных и обезлюдивших территорий дорийцами, начался этап нового расцвета. Началось создание греческих городов-государств (полисов), которые являлись также культурными центрами находящихся под их господством территорий. Игра, палестра и орхестрика служили также средством создания греческого физического идеала (калогатии), заключавшегося в каноне красоты в эстетическом понимании. В физическом воспитании калогатия включает в себе физическую сторону понятия прекрасного и хорошего. На вопрос о том, почему из всех союзов городов выдвинулась именно Олимпия, можно дать в общих чертах следующий ответ:

1. Алтий еще до пришествия дорийцев был не просто священной рощей, где проводились обряды посвящения, но и ритуальным центром избрания царей.
2. Здешнее святилище Геры считалось одним из древнейших мест, где совершались культовые ритуалы плодородия. К числу обрядов относились и такие виды испытаний для юношества, как, например, состязание по бегу под звуки авлоса, в ходе которого определялась «девушка года», олицетворявшая собой плодородие.
3. Олимпия была связана тесными узами с культом предков, игравшим определяющую роль в идеологии аристократии. Согласно мифологии именно здесь находились могилы Пелопса и Тараксиппа.
4. Немаловажное значение имело и то обстоятельство, что, помимо поддержки со стороны Дельфийского святилища, это место пользовалось известностью как связанное с культом Зевса, этого наиболее авторитетного греческого божества.
5. Олимпия была расположена в сравнительно легкодоступном и одновременно защищенном месте.
6. Ввиду малочисленности жителей Пизы, поддерживавших тотемистические родовые традиции, не грозила опасность того, что они попытаются воспользоваться своим влиятельным положением в области отправления культовых обрядов в интересах достижения политической гегемонии.
7. В эпоху расцвета игр Олимпия пользовалась поддержкой Спарты, самого могущественного полиса в то время. Интересные выводы относительно истории развития олимпийских игр можно сделать на основе результатов раскопок, произведенных Кунце. В ходе этих раскопок обнаружилось, что в Олимпии были построены - по времени один за другим - пять стадионов. Два первых стадиона древнего периода игр и ипподром для конных состязаний были построены еще одновременно с Алтаем. В 776 году до н. э. зафиксировано имя только одного победителя - Кореба, выигравшего бег под звуки авлоса. По мере постепенного расширения программы состязаний вводятся новые дистанции бега: на расстояние в две стадии - диаулос (724 г. до н. э.) и несколько стадий (720 г. до н. э.). Затем появились такие виды состязаний, как пентатлон - пятиборье и борьба (708 г. до н. э.), кулачный бой (688 г. до н. э.), гонки колесниц (680 г. до н. э.) и скачки и, наконец, панкратион (648 г. до н. э.). Создается группа граждан Элиды - организаторов игр; складываются классические формы публичных жертвоприношений, принесения присяги, жеребьевки и процедуры проведения состязаний. Традицию венчать победителей лаврами возобновили лишь начиная с 7-й Олимпиады по уже упоминавшемуся совету дельфийского оракула. Первые одиннадцать Олимпиад прошли под знаком превосходства мессенцев, затем вперед вышли пятиборцы Спарты. Кроме пелопоннесцев первыми участниками игр из числа представителей других частей Греции стали афиняне (21-я Олимпиада), а из колонии - посланцы Смирны (23-я Олимпиада). Методы подготовки и стиль состязаний определялись особенностями тогдашнего военного искусства и мистифицированными представлениями о физических возможностях человека. Из записей Филострата и прочих материалов по этому вопросу видно, что греки вначале отдавали предпочтение скорости, а затем силе. Они перетаскивали тяжелые камни, соревновались в погоне за животными, тянули вручную груженые телеги и сгибали толстые ветви деревьев. Состязания по бегу происходили не по круговой дорожке, а по прямой - туда и обратно - между местом старта и находящимся в конце дистанции алтарем, имитируя, по сути дела, движение греческих боевых порядков. Наиболее наглядно это демонстрирует вид

состязаний под названием бег с оружием. Четким определяющим фактором древних игр был ритуал. В рамках этого следует отделять процесс отбора в ходе подготовки к обряду посвящения (который, предшествуя олимпиаде, проводился в палестрах Элиды) и само публичное состязание, до которого могли прийти лишь наиболее перспективные атлеты. С учетом вышеупомянутого у двух организаторов игр - которые одновременно исполняли функции судей - не было особенно больших трудностей при определении победителей в соревнованиях по бегу, метанию снарядов и конных состязаниях. Однако в поединках, где состязающиеся олицетворяли жизненную силу своих полисов, в отличие от современных понятий критерием победы служило действительное выведение соперника из строя или принуждение его признать свое поражение. Классическая Эллада в общественно-экономическом отношении не была наиболее развитым рабовладельческим образованием. Ближневосточные монархии, а также Китай и Рим намного превосходили греческие города-государства по производственной базе, технике, науке и богатству. Несмотря на это, физическая культура греческих полисов в VI—V веках до н. э. достигла такого уровня, к которому не мог даже приблизиться ни один другой народ того времени (многогранное начальное физическое обучение, агонистика, движущим мотивом которой было достижение более высоких качественных показателей, система регулярных состязаний, сеть стадионов и палестр - специальных учебных заведений). Именно поэтому целесообразно познакомиться со специфическими условиями, которые сделали возможным расцвет физической культуры в Греции. Сюда относится, прежде всего, демократическое устройство большинства постоянно соперничавших друг с другом полисов, которое при всей ограниченности являлось предпосылкой подлинного развития физической культуры. Во-вторых, ни у какого другого народа древности не переплетались столь тесно, как в греческих городах, физическая культура и тяга к объединению. В-третьих, в пору расцвета физической культуры в Греции человек сбросил с себя путы ритуалов и начал познавать свой потенциал на более высоком уровне.

4. Физическое воспитание в Спарте и Афинах.

Систему физического воспитания Спарты освещают педагогические заметки Платона (427—347 гг. до н. э.), по которым игры детей направлялись таким образом, чтобы они с малых лет привыкали к образу жизни взрослых. В соответствии с этим предписанные правила игр считались нерушимыми, исходя из того, что ребенок, который стремится к новому уже в играх, став взрослым, не удовлетворится родительскими обычаями и законами. Детей, достигших семилетнего возраста, отнимали у родителей и, разбив на группы, передавали в распоряжение государственных воспитателей. Расцвет физической культуры Афин приходится на VI - начало IV вв. до н. э. Для осуществления функций власти в городе-государстве, живущем ремеслом и торговлей в условиях рабовладельческой демократии, требовались гораздо более сложные средства, чем в Спарте. Понятно, что при известных совпадениях, вытекающих из рабовладельческого базиса, физическое воспитание афинской молодежи существенно отличалось от обучения спартанской. Преподавание - за исключением содержания гимнасий - считалось частным делом. Кроме физической подготовки, принимались меры по развитию умственных способностей. Развитую систему эстетического и этического воспитания афиняне органически увязывали с физической культурой. В то же время физическая подготовка для женщин сводилась к орхестрике.

ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы	Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5)	Обновление перечня литературы
Другие основания		

Составитель: преподаватель _____ Е.В.Петрина
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-биологических дисциплин, физической культуры и специальных дисциплин специальности Физическая культура
протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
естественно-биологических дисциплин,
физической культуры и специальных дисциплин
специальности Физическая культура

_____ А.А. Гожко
«29» августа 2016 г.

Начальник УМО филиала

_____ А.В. Баранов
«30» августа 2016 г.

Заведующая библиотекой филиала

_____ М.В. Фуфалько
«30» августа 2016 г.

Начальник ИВЦ (программно-информационное
обеспечение образовательной программы)

_____ В.А. Ткаченко
«30» августа 2016 г.