



1920

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани**

УТВЕРЖДАЮ

**Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный университет»**

А.А. Евдокимов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

специальность 49.02.01 Физическая культура

Краснодар 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 976, зарегистрирован в Министерстве юстиции 25.08.2014 г. (рег. № 33826)

| | |
|--------------------------------|---|
| Дисциплина | ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА |
| Форма обучения | очная |
| Учебный год | 2022-2023 |
| 2 курс | 4 семестр |
| лекции | 60 ч. |
| практические занятия | 40 ч. |
| самостоятельные занятия | 50 ч. |
| форма промежуточной аттестации | дифференцированный зачет |

Составитель: преподаватель _____ Р.Н. Мягкий
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол № 10 от «19» мая 2022 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура _____ Е.В. Петрина
«19» мая 2022 г.

Рецензент (-ы):

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

_____ А.В. Полянский
подпись

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Г. Шевченко в г. Славянске-на-Кубани Муниципального образования Славянский район



_____ Р.М. Прищепа
подпись

ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине
ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Специальность среднего профессионального образования:
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



А.С. Демченко
«20» мая 2022 г.

Заведующая библиотекой филиала



М.В. Фуфалько
«20» мая 2022 г.

Нач. ИВЦ (программно-
информационное обеспечение
образовательной программы)



В.А. Ткаченко
«20» мая 2022 г.

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..... | 15 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 15 |
| 2.2. Структура дисциплины:..... | 16 |
| 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 16 |
| 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..... | 21 |
| 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ..... | 22 |
| 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций..... | 23 |
| 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий..... | 24 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 25 |
| 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 25 |
| 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения..... | 25 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 26 |
| 5.1. Основная литература..... | 26 |
| 5.2. Дополнительная литература..... | 26 |
| 5.3. Периодические издания..... | 27 |
| 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 27 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 29 |
| 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ..... | 32 |
| 7.1. Паспорт фонда оценочных средств..... | 32 |
| 7.2. Критерии оценки знаний..... | 32 |
| 7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации..... | 33 |
| 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации..... | 37 |
| 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет)..... | 38 |
| 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 40 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» является частью 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 |
| 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 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 и взаимосвязь основных понятий;

- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

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

- основы теории обучения двигательным действиям;

- теоретические основы развития физических качеств;

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

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

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

- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;

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

- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;

- основы теории соревновательной деятельности;

- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 150 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка 100 часов,

– самостоятельная работа обучающегося 50 часов (в т. ч. консультации - 6 часов).

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

Учащийся должен овладеть общими компетенциями (ОК), 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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Учащийся должен овладеть профессиональными компетенциями (ПК), включающими в себя способность:

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. | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях | Современные концепции физического воспитания спортивной и оздоровительной тренировки | Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения | Информацией по теории и истории физической культуры, необходимой для решения профессиональных проблем, |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|---|--|--|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| | | | | профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития | профессионального самообразования и саморазвития |
| 4 | ОК 4. | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития | Основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом | Правильно использовать терминологию в области физической культуры | Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры |
| 5 | ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования 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, взаимодействовать 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 |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|--|---|--|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| 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 саморазвития |
| 9 | ОК 9. | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и 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 | Использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной | Знаниями истории физической культуры и спорта в профессиональной |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| | | | подготовки | 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 | деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности |
| 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 | Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным | Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным | Умением определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|---|---|--|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| | | руководства соревновательной деятельностью | здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентным поведением | здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, дивергентным поведением | 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 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 |
| 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 | Мотивы занятий | Правильно | Использованием |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|---|---|--|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| | | население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности | физической культурой и спортом | использовать терминологию в области физической культуры | 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, двигательного 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 |
| 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, двигательного 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 |
| 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 | Структуру и основы построения процесса спортивной подготовки | Правильно использовать терминологию в области физической культуры | Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|--|--|--|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| | | мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом | | | |
| 25 | ПК 3.1 | Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта | 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 оздоровительной тренировки | Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной 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 | Механизмы и | Правильно | Использованием |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|--|---|--|--|
| | | | знать | уметь | практический опыт (владеть) |
| | | методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений | средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом | использовать терминологию в области физической культуры | 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 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 |

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: | |
| Курсовая работа | |
| Реферат | |
| Консультации | 6 |
| Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др. | 44 |
| Вид промежуточной аттестации | Дифференцированный зачет |

2.2. Структура дисциплины

| Наименование разделов и тем | Всего | Количество аудиторных часов | | Самостоятельная работа студента (час) |
|---|------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| | | 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

| 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 | | 20 | |
| 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 Изучить упражнения и игры ставшие предшественниками видов спорта культивирующихся в этом регионе | 4 | |
| Тема 1.2. Физическая культура в средние века | | Содержание учебного материала | 8 | |
| | | 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 Изучение рекомендованной литературы и работа с лекционным материалом. Составление терминологического словаря. | 2 | |
| Раздел 2. Физическая культура в период новой и новейшей эпохи | | | 8 | |
| Тема 2.1. Создание научных основ физического воспитания | | Содержание учебного материала | 8 | |
| | | Лекции | 2 | |
| | 1 | Создание основ школьного физического воспитания | 2 | 2,5 |
| | | Практические занятия | 2 | |
| | 1 | Развитие национального гимнастического движения и введение физического воспитания в школе на основе гимнастики | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Изучение рекомендованной литературы и работа с лекционным материалом. Составление таблицы «Направления в гимнастике». | 4 | |
| Раздел 3. История развития Физической культуры в России | | | 14 | |
| 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 | |
| | 2 | Школьные программы по физической культуре – изменение содержания в различные периоды | 2 | |
| | 3 | Зарождение и развитие в России современных видов спорта | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Изучение рекомендованной литературы и работа с лекционным материалом. Составление терминологического словаря. | 4 | |
| Раздел 4. Международное спортивное движение | | | 20 | |
| 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 | 16 | |
| | | Изучение рекомендованной литературы и работа с лекционным материалом. Составление терминологического словаря. Реферат | 12 | |
| | Консультации | 4 | | |
| Раздел 5. Методические принципы, средства и методы формирования физической культуры личности | | | 12 | |
| 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 | 2 | |

| | | | | |
|--|---|--|------------|-----|
| | Самостоятельная работа обучающихся Доклад «Принцип волнообразности динамики нагрузок» | 4 | | |
| Раздел 6. Характеристика физических способностей | | 24 | | |
| 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 | 4 | |
| | 2 | Средства и методы развития силовых способностей | 4 | |
| | 3 | Средства и методы развития скоростных способностей | | |
| | 4 | Средства и методы развития координационных способностей | | |
| | 5 | Средства и методы развития выносливости и гибкости | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся Доклад «Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий» | | 4 | | |
| Раздел 7. Обучение двигательным действиям | | 22 | | |
| 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 | |
| | 2 | Технология составления планов конспектов и технологических карт уроков | 2 | |
| | 3 | Документы контроля и учета | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 8 | |
| | Доклад « Модель обучения двигательному действию». Оформление «Календарно тематического планирования» | | 6 | |
| | Консультации | | 2 | |
| | Раздел 8. Спорт в системе физической культуры | | 30 | |
| 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 | |
| | 2 | Планирование календарных соревнований | 2 | |
| | 3 | Спортивные занятия с различными возрастными группами населения. | 2 | |
| | 4 | Организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Упражнения и игры для использования в физическом воспитании дошкольников. Упражнения и игры для использования в физическом воспитании школьников | | 4 | |
| | Всего: | | 150 | |

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

| № раздела | 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 |
| 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 | ПР, У, Т |
| 3. | История развития Физической культуры в России | Всеобщ 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 | ПР, У, Т |
| 4. | Международное спортивное движение | Международное олимпийское движение Международные спортивные федерации и студенческое спортивное движение | ПР, 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 | ПР, У |
| 6. | Характеристика физических способностей | Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей 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 | ПР, У |
| 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 | ПР, У |
| 8. | Спорт в системе физической культуры | Планирование спортивной тренировки Планирование календарных соревнований Спортивные занятия с различными возрастными группами населения. Организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. | ПР, У, |

2.4.4. Содержание самостоятельной работы (примерная тематика рефератов)

1. Афинское воспитание в античной Греции.
2. Физическая Культура Спарты.
3. Шаолиньская школа Ушу.
4. История возникновения и развития Дзюдо.
5. Корейское национальное боевое искусство – Тхэквондо.
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.

2.4.5. 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 (из них 6 часов - консультации) 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. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606 . |
| 2 | Международное спортивное движение | Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606 . |
| 3 | Спорт в системе физической культуры | Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606 . |

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 компетентного 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 | Виды применяемых образовательных технологий | Кол. час |
|----|--|---|----------|
| 1 | 2 | 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 личности | 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 | | | 60 ч |

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 архиватор; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader просмотрщик файлов ; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player –графический редактор; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice – офисный пакет; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander - проводник; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome — браузер; (лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. LibreOffice – офисный пакет (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox - браузер. (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. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 13-е изд., стер. — М. : Академия, 2018. — 495 с. — (Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-2297-3.

5.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E.

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/BD3B83F3-4F9B-422E-AC04-4A39FDF8D371.

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D2E3E9A5-E683-4609-9653-602ABA119B96.

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441523](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441523) Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/BD3B83F3-4F9B-422E-AC04-4A39FDF8D371.

5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

5.3. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>

2. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
3. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
4. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
5. Физическая культура, спорт наука и практика. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name.
6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>; https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name.
7. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
8. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

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

- 1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
5. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/57>
6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
8. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
13. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
14. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
15. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

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 онлайн»;
- 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 обучающегося 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 записка, 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 определённые 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 ее 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 проблемам | Оценка умения различать конкретные понятия | Оценка навыков логического анализа и синтеза при сопоставлении конкретных понятий | Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы | Вопросы прилагаются |

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 приемами 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.
5. Формирование устойчивого интереса к физической культуре и навыков самостоятельных занятий у детей среднего и старшего школьного возраста.
6. Соотношение средств обучающего и тренирующего воздействия на уроках физической культуры в средних и старших классах.
7. Коррекция недостатков телосложения у детей среднего и старшего школьного возраста.
8. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.
9. Контроль за техникой физических упражнений и критерии их оценки.
10. Методика проведения занятий с учащимися 5 – 8 классов.
11. Методические особенности развития двигательного навыка в средней школе.
12. Планирование учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.
13. Методические особенности проведения занятий в 9 классах.
14. Дидактические особенности обучения двигательному навыку в старшей школе.

15. Особенности формирования нового навыка на основе имеющегося умения. Положительный перенос и отрицательный.

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

17. 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 средства 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 характеристик и 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.

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. Сюда относятся физическое воспитание детей, военную подготовку, гигиенические и лечебные двигательные упражнения, игры и традиционные состязания. 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. Ни одна физическая культура не возникает из ничего или путем простого заимствования. Новые системы всегда создаются как наследие прошлого. 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. 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.

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. 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 писаных и неписаных 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 культу 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 мечах 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. О высокой культуре конных состязаний в Древней Индии можно судить по дошедшему до нас в хеттском переводе (1360 г. до н. э.) и упоминавшемся 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. 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 Таксиле (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. 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. 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. 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. 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. 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

заклучает 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, жеребьевок 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 ручную 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.

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. 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.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
для среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 976, и зарегистрированного в Министерстве юстиции 25.08.2014 (рег. № 33826).

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области Теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практикума.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для самостоятельной работы, оценочные средства текущего контроля успеваемости, тестовые задания, примерные ситуационные задачи, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат полученных знаний по дисциплине.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и специальное оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура и содержанию рабочей программы.

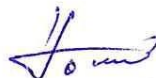
Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, тестирование, собеседование по результатам выполнения практических работ.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

В целом, рабочая программа ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, Базисному учебному плану, Примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры ФГБОУ
ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани



подпись

А.В. Полянский

« 19 » мая 2022 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
для среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА соответствует ФГОС специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 976, зарегистрирован в Министерстве юстиции 25 августа 2014 г. (рег.№33826)

В рабочую программу учебной дисциплины включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта по специальности 49.02.01 Физическая культура соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
им. С.Т. Шевченко
г. Славянска-на-Кубани
Муниципального образования
Славянский район

подпись _____ печать _____



Р.М. Прищепа

« 19 » мая 2014 г.