



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**

**«31» мая 2024 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**специальность 49.02.01 Физическая культура**

**Краснодар 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 рег. № 71643)

Дисциплина	ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Форма обучения	очная
Учебный год	2024-2025
2 курс	4 семестр
лекции	38 час.
практические занятия	34 час.
самостоятельные занятия	—
промежуточная аттестация	9 час.
форма промежуточной аттестации	4 сем. — экзамен

Составитель: преподаватель М.Н. Мягкий Р.Н. Мягкий  
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности 49.02.01 Физическая культура, протокол № 11 от «30» мая 2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности 49.02.01 Физическая культура Е.В. Петрина  
«30» мая 2024 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 СШ №1 им. С.Г. Шевченко в г. Славянске-на-Кубани муниципального образования Славянский район



Р.М. Прищеп  
подпись, печать

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:  
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



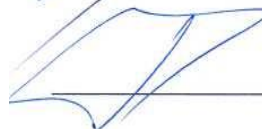
А.С. Демченко  
«31» мая 2024 г.

Заведующая библиотекой филиала



М.В. Фуфалько  
«31» мая 2024г.

Нач. ИВЦ (программно-  
информационное обеспечение  
образовательной программы)



В.А. Ткаченко  
«31» мая 2024 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:.....	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций).....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	10
2.2. Структура дисциплины:.....	10
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	11
2.4. Содержание разделов дисциплины.....	15
2.4.1. Занятия лекционного типа.....	15
2.4.2. Занятия семинарского типа.....	17
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	19
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	19
3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	19
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения.....	22
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
5.1. Основная литература.....	23
5.2. Дополнительная литература.....	23
5.3. Периодические издания.....	23
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	24
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	30
7.1. Паспорт фонда оценочных средств.....	30
7.2. Критерии оценки знаний.....	30
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации.....	32
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации.....	36
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации .....	36
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	38

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины 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.11 «Теория и история физической культуры и спорта» входит в профессиональный модуль ОП «Общепрофессиональные дисциплины».

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

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

- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;
- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.

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

- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;
- историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;
- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;
- основы обучения двигательным умениям и навыкам;
- основы воспитания физических качеств и способностей;
- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;
- основные составляющие спортивной тренировки.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 81 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часа;
- лекции – 38 часов, практические задания – 34 часа.

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

Учащийся должен овладеть общими компетенциями (ОК), включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Мотивы занятий физической культурой и спортом	Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта	Знаниями по истории международного спортивного движения
2	ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	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 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	Современные концепции физического воспитания	Находить и анализировать информацию по теории и истории	Информацией по теории и истории физической культуры,

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		команде	спортивной и оздоровительной тренировки	физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития	необходимой для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития
4	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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	ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	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	ПК 1.6.	Проводить работу по предотвращению применения допинга.	Современные концепции физического воспитания спортивной и оздоровительной тренировки	Правильно использовать терминологию в области физической культуры	Использованием профессиональной терминологии в области физической культуры
7	ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	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	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 компетенц ии	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
				соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту	
8	ПК 2.4..	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.	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	ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	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	ПК 3.5.	Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	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 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	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	Методами оценки постановки целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов приемов, форм физического воспитания и оздоровительной тренировки



№ п. п.	Индекс компетенц ии	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>практический опыт (владеть)</b>
				тренировки	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>81</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>72</b>
В том числе:	
занятия лекционного типа	38
практические занятия (практикумы)	34
лабораторные занятия	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
Курсовая работа	
Реферат	
Консультации	0
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.	0
Вид промежуточной аттестации – экзамен – 4 семестр	9

### 2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	6	2	2	0
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	10	6	4	0
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	12	8	4	0
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Средства физического воспитания	4	2	2	0
Тема 2.2. Методы физического воспитания	6	2	4	0
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	4	2	2	0
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	2	2	0	0
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	4	2	2	0
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	16	6	10	0
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
Тема 3.1.	2	2	0	0

Спорт как специфическая деятельность				
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	8	4	4	0
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>0</b>

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>26/10</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1. ПК 2.4.. ПК 3.1. ПК 3.5. ПК 3.6
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	2	
	2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	1	
Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	1		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/4</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1.
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	6	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока		
3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом			

	обществе		ПК 2.4.. ПК 3.1.. ПК 3.5.. ПК 3.6
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	4	
<b>Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/4</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1. ПК 2.4.. ПК 3.1.. ПК 3.5.. ПК 3.6
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	8	
	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года		
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры		
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	4		
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>36/20</b>	
<b>Тема 2.1. Средства физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1. ПК 2.4.. ПК 3.1.. ПК 3.5.. ПК 3.6
	1. Классификация средств физического воспитания	2	
	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	2	
<b>Тема 2.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1. ПК 2.4.. ПК 3.1.. ПК 3.5.. ПК 3.6
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	2	
	2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания		
	3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания		

	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	4	
<b>Тема 2.3. Принципы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	ПК 1.1. ПК 1.6.
	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	2	ПК 2.1. ПК 2.4.. ПК 3.1. ПК 3.5. ПК 3.6
<b>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.		ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1. ПК 2.4.. ПК 3.1. ПК 3.5. ПК 3.6
<b>Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 01
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов		ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	ПК 2.4.. ПК 3.1.
	Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2	ПК 3.5. ПК 3.6
<b>Тема 2.6 Воспитание физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16/10</b>	ОК 01
	1. Понятие о физических качествах и способностях.	6	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	2. Силовые способности и методика их воспитания.		ПК 1.1. ПК 1.6.
	3. Скоростные способности и методика их воспитания.		ПК 2.1. ПК 2.4.. ПК 3.1.
	4. Координационные способности и методика их воспитания.		ПК 3.5. ПК 3.6
	5. Выносливость и методика её воспитания.		
	6. Гибкость и методика её воспитания.		
	<b>В том числе практических и</b>	<b>8</b>	

	<b>лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей	2	
	Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости	2	
	Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	2	
	Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательно-координационных способностей	2	
	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	2	
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>		<b>10/4</b>	
<b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта, 2. Социальные функции спорта	2	ОК 02 ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1. ПК 2.4.. ПК 3.1. ПК 3.5. ПК 3.6
<b>Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/4</b>	ОК 01
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	4	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте		ПК 1.1. ПК 1.6. ПК 2.1.
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах		ПК 2.4.. ПК 3.1. ПК 3.5.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	ПК 3.6
	Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	2	
Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки	2		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>9</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72/34</b>	

## 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	Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	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	Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Создание основ школьного физического воспитания. Физическая культура университетов и колледжей англосаксонских стран. Создание научных основ физического воспитания. Полувоенные молодежные организации.	У, Т
3	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	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	Средства физического воспитания	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	Методы физического воспитания	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	Принципы физического воспитания	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	Нагрузка и отдых в физическом воспитании	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	Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	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

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
9	Воспитание физических качеств	Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательных-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. Выносливость. Скоростная выносливость. Силовая выносливость. Двигательно-координационная выносливость. Средства и методы. Методика воспитания силовой выносливости. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости	У, Р, Т
10	Спорт как специфическая деятельность	Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт, в структуре современного общества, Спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функции спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне, учащихся и лиц, занятых трудовой деятельностью, находящихся на пенсии – в городе и на селе. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях. Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта – доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое — подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе — использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резерва высококвалифицированным спортсменам. Профессиональный спорт. В его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение.	У, Р, Т
11	Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Методика развития физических способностей. Силовые способности и методика их воспитания. Методика формирования координационных способностей. Методика формирования координационных способностей. Скоростные способности и методика их воспитания. Выносливость и методика ее воспитания. Гибкость и методика ее воспитания.	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.	Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	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.	Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Международное олимпийское движение Международные спортивные федерации и студенческое спортивное движение	ПР, У, Т
3.	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Всеобуч и всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» Школьные программы по физической культуре – изменение содержания в различные периоды Зарождение и развитие в России современных видов спорта	ПР, У, Т
4.	Средства физического воспитания	Создание основ школьного физического воспитания	ПР, У, Т
5.	Спорт как специфическая деятельность	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.	Методы физического воспитания	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.	Принципы физического воспитания	Планирование спортивной тренировки Планирование календарных соревнований Спортивные занятия с различными возрастными группами населения. Организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	ПР, У,
8	Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательных-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты	ПР, У,

		двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. Выносливость. Скоростная выносливость. Силовая выносливость. Двигательно координационная выносливость. Средства и методы. Методика воспитания силовой выносливости. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости	
9	Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Методика развития физических способностей. Силовые способности и методика их воспитания. Методика развития скоростных способностей. Выносливость и методика ее развития. Методика развития координационных способностей. Методика развития гибкости. Основные закономерности развития физических способностей.	ПР, У,

#### **2.4.4. Содержание самостоятельной работы**

не предусмотрено

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

не предусмотрено

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

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

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
1	Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
2	Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Аудиовизуальная технология, активное обучение	10
3	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Аудиовизуальная технология, активное обучение	12
4	Средства физического воспитания	Аудиовизуальная технология, активное обучение	4
5	Методы физического воспитания	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	6
6	Принципы физического воспитания	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	4
7	Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение,	2
8	Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Аудиовизуальная технология, активное обучение	4
9	Воспитание физических качеств	Аудиовизуальная технология, активное обучение	16
10	Спорт как специфическая деятельность	Аудиовизуальная технология, активное обучение	2
11	Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Аудиовизуальная технология, активное обучение	8
	Итого по курсу		38 ч

#### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Дискуссия по теоретическим вопросам.	2
2	Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально или с групповым обсуждением	4
3	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач	4

		индивидуально с групповым обсуждением	
4	Средства физического воспитания	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	2
5	Спорт как специфическая деятельность	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	4
6	Методы физического воспитания	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	2
7	Принципы физического воспитания	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	2
8	Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	10
9	Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Дискуссия по теоретическим вопросам Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	4
			34

## 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 кабинет лаборатория физической и функциональной диагностики.

Оборудование учебного кабинета: мультимедиапроектор, компьютер, экран настенный, доска меловая, учебная мебель, комплект технических средств обучения и учебное оборудование кабинета истории: таблицы, CD диски, мультимедийные пособия, учебные карты, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет.

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта»

Наименование оборудования <sup>1</sup>	Техническое описание <sup>2</sup>
<b>I Специализированная мебель и системы хранения</b>	
<b>Основное оборудование</b>	
рабочие места обучающихся	
рабочее место преподавателя	
<b>Дополнительное оборудование</b>	
<i>Дополнительно в форму записываются имеющиеся в наличии оборудование с другими техническими характеристиками, другое оборудование, использующееся в данном кабинете</i>	<i>Технические характеристики заполняются самостоятельно образовательной организацией</i>
<b>II Технические средства</b>	
<b>Основное оборудование</b>	
демонстрационное и/или интерактивное оборудование	
лицензионное программное обеспечение,	
Компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	
<b>Дополнительное оборудование</b>	
<i>Дополнительно в форму записываются имеющиеся в наличии компьютеры, МФУ и др. с другими техническими характеристиками, другое оборудование, использующиеся в данном кабинете</i>	<i>Технические характеристики заполняются самостоятельно образовательной организацией</i>
<b>III Демонстрационные учебно-наглядные пособия<sup>3</sup></b>	
<b>Основное оборудование</b>	
учебно-методический комплекс по дисциплине	
учебные пособия	
дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения	
<b>Дополнительное оборудование</b>	
<i>Дополнительно в форму записываются имеющиеся в наличии компьютеры, МФУ и др. с другими техническими характеристиками, другое оборудование, использующиеся в данном кабинете</i>	<i>Технические характеристики заполняются самостоятельно образовательной организацией</i>

## 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](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. 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 среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с.

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с.

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

### **5.3. Периодические издания**

1. Вопросы образования. — URL:

- <https://dlib.eastview.com/browse/publication/80288>  
 2. Вопросы питания. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/103533>  
 3. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/92110>  
 4. Воспитание школьников. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/92112>  
 5. Воспитательная работа в школе. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/18906>  
 6. Игра и дети. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/19026>  
 7. Культура физическая и здоровье. – URL:  
[https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name)  
 8. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – URL:  
[https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=30782](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=30782)  
 9. Народное образование. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/18887>  
 10. Наука и школа. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294>  
 11. Образовательные технологии. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/86275>  
 12. Педагогика и психология образования. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335>  
 13. Педагогика. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/598>  
 14. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774> (последний номер 2019 г)!!!!  
 15. Проблемы современного образования. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/18848>  
 16. Спортивная медицина: наука и практика. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808>  
 17. Теория и практика физической культуры. – URL:  
<https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>  
 18. Физическая культура студентов. – URL:  
[https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=79882](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882)  
 19. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL:  
[https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045)  
 20. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL:  
[https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013)  
 21. Человек-природа-общество: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – URL:  
[https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=58370](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=58370)  
 22. Экология человека. – URL:  
[https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=9265](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9265)

#### **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](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.11 «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.

## 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	Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1., ПК 3.5., ПК 3.6.	Практическая работа, тест, сообщение
2	Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1., ПК 3.5., ПК 3.6.	Практическая работа, тест, сообщение
3	Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1., ПК 3.5., ПК 3.6.	Практическая работа, тест, сообщение
4	Средства физического воспитания	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1., ПК 3.5., ПК 3.6.	практическая работа, тест
5	Методы физического воспитания	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1., ПК 3.5., ПК 3.6.	практическая работа, тест
6	Принципы физического воспитания	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1., ПК 3.5., ПК 3.6.	Практическая работа, тест, сообщение
8	Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1., ПК 3.5., ПК 3.6.	практическая работа, тест
9	Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1., ПК 1.6., ПК 2.1., ПК 2.4., ПК 3.1., ПК 3.5., ПК 3.6.	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.

**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.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <li>- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li> <li>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</li> <li>- основы теории обучения двигательным действиям;</li> <li>- основы обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- основы воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения;</li> <li>- основные составляющие спортивной тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта;</li> <li>- устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта;</li> <li>- описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li> <li>- перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки;</li> <li>- даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»;</li> <li>- перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности;</li> <li>- описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности;</li> <li>- перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений;</li> <li>- даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»;</li> <li>- перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка;</li> <li>- перечисляет этапы обучения двигательному действию;</li> <li>- определяет особенности этапов обучения двигательному действию;</li> <li>- даёт определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;</li> <li>- перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- определяет понятия «нагрузка» «отдых»;</li> <li>- перечисляет функции спорта;</li> <li>- перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки;</li> <li>- описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной</li> </ul>	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</p>

	<p>тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»;</li> <li>- определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки;</li> <li>- даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»;</li> <li>- перечисляет признаки соревновательной деятельности;</li> <li>- перечисляет функций соревновательной деятельности;</li> <li>- описывает классификацию спортивных соревнований</li> </ul>	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять профессиональные цели и задачи и находить способы их решения;</li> <li>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</li> <li>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности;</li> <li>- применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала;</li> <li>- определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практической работы

### 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	Контроль	Оценка умения	Оценка	Оценка	Контрольные



(письменный) опрос по темам	знаний по определенным проблемам	различать конкретные понятия	навыков работы с литературными источниками	способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	вопросы по темам 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 разновидность школ в Древних Афинах входили:
- а) агоры
  - б) палесты
  - в) пенесты
  - г) войкеи
12. В Пентатлон у древних греков входили:
- а) прыжки в длину с Альтерами
  - б) рукопашный бой
  - в) плавание
  - г) верховая езда
13. Возраст для начала общественного физического воспитания в Спарте:
- а) с 5 лет
  - б) с 6 лет
  - в) с 7 лет
  - г) с 8 лет
14. Как часто происходили состязания в беге и прыжках между воспитанниками общественных домов в Спарте?
- а) раз в 2 года
  - б) раз в 4 года

- в) раз в год
  - г) раз в 10 лет
15. Спартанскую гимнастику составляли:
- а) упражнения с Альтерами
  - б) упражнения с оружием
  - в) танцевальные упражнения
  - г) кулачный бой
16. В Древних Афинских гимназиях обучались дети:
- а) с 7 лет
  - б) с 12 лет
  - в) с 18 лет
  - г) с 16 лет
17. По чьим словам: «Эфебы в театре показывают народу строевые приёмы и получают от государства щит и копье»?
- а) Аристотеля
  - б) Платона
  - в) Сократа
  - г) Демокрита
18. Гладиаторские бои в Древнем Риме проводились для:
- а) поминок знатных граждан
  - б) частного представления
  - в) сценического представления
  - г) приобретения популярности у граждан
19. Какие самые ранние гражданские игры Древнего Рима?
- а) Римские
  - б) Плебейские
  - в) Аполлоновы
  - г) Мегаленские
20. В рыцарские турниры внедрили:
- а) игры с мячом
  - б) бег с оружием
  - в) ритуальные танцы
  - г) стрельба из лука
21. В парных турнирах рыцари стремились:
- а) выбить друг друга из седла
  - б) доказать верность церкви
  - в) овладеть приёмами боя
  - г) показать личную храбрость
22. До какого возраста юные феодалы находились в услужении?
- а) до 12 лет
  - б) до 10 лет
  - в) до 14 лет
  - г) до 16 лет

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

1. Формирование двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста.

2. Особенности дифференцированного и индивидуального подхода в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
3. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста.
4. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
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.

#### 7.4. Оценочные средств для проведения итоговой аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
<b>Итоговая аттестация</b>					
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 писанных и неписанных источников, а также некоторых аналогий можно установить, что именно здесь палка, изготовленная из очищенного стержня листа финиковой пальмы, стала применяться для игры в так называемый мяч с битой, а затем и в конном поло. Самый древний памятник 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 мече 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 Саккаре<sup>9</sup>. 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 упоминавшемуся выше в связи с Месопотамией «учебнику по тренингу» на основании употребляемой в нем санскритской терминологии. Характерный ритуал выразительных движений, ведущий начало от магии плодородия, получил классическую форму в рамках института танцовщиц в храмах (девадаси). Все это в совокупности приводило к тому, что хотя ни одна социальная группа не отлучалась от приобщения к физической культуре, тем не менее, в нормы сознания и предрассудки, связанные с кастовой принадлежностью, заведомо внедрялись представления о том, кто, чем и в какой мере может заниматься. 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. Сложилась форма 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 включает в себе физическую сторону понятия прекрасного и хорошего. На вопрос о том, почему из всех союзов городов выдвинулась именно Олимпия, можно дать в общих чертах следующий ответ:

1. Алтий еще до пришествия дорийцев был не просто священной рощей, где проводились обряды посвящения, но и ритуальным центром избрания царей.

2. Здешнее святилище Геры считалось одним из древнейших мест, где совершались культовые ритуалы плодородия. К числу обрядов относились и такие виды испытаний для юношества, как, например, состязание по бегу под звуки авлоса, в ходе которого определялась «девушка года», олицетворявшая собой плодородие.

3. Олимпия была связана тесными узами с культом предков, игравшим определяющую роль в идеологии аристократии. Согласно мифологии именно здесь находились могилы Пелопса и Тараксиппа.

4. Немаловажное значение имело и то обстоятельство, что, помимо поддержки со стороны Дельфийского святилища, это место пользовалось известностью как связанное с культом Зевса, этого наиболее авторитетного греческого божества.

5. Олимпия была расположена в сравнительно легкодоступном и одновременно защищенном месте.

6. Ввиду малочисленности жителей Пизы, поддерживавших тотемистические родовые традиции, не грозила опасность того, что они попытаются воспользоваться своим влиятельным положением в области отправления культовых обрядов в интересах достижения политической гегемонии.

7. В эпоху расцвета игр Олимпия пользовалась поддержкой Спарты, самого могущественного полиса в то время. Интересные выводы относительно истории развития олимпийских игр можно сделать на основе результатов раскопок, произведенных Кунце. В ходе этих раскопок обнаружилось, что в Олимпии были построены - по времени один за другим - пять стадионов. Два первых стадиона древнего периода игр и ипподром для конных состязаний были построены еще одновременно с Алтаем. В 776 году до н. э. зафиксировано имя только одного победителя - Кореба, выигравшего бег под звуки авлоса. По мере постепенного расширения программы состязаний вводятся новые дистанции бега: на расстояние в две стадии - диаулос (724 г. до н. э.) и несколько стадий (720 г. до н. э.). Затем появились такие виды состязаний, как пентатлон - пятиборье и борьба (708 г. до н. э.), кулачный бой (688 г. до н. э.), гонки колесниц (680 г. до н. э.) и скачки и, наконец, панкратион (648 г. до н. э.). Создается группа граждан Элиды - организаторов игр; складываются классические формы публичных жертвоприношений, принесения присяги, 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 вручную груженые телеги и сгибали толстые ветви деревьев. Состязания по бегу происходили не по круговой дорожке, а по прямой - туда и обратно - между местом старта и находящимся в конце дистанции алтарем, имитируя, по сути дела, движение греческих боевых порядков. Наиболее наглядно это демонстрирует вид состязаний под названием бег с оружием.

#### 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.11 Теория и история физической культуры и спорта  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 № 71643).

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.11 «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



А.В. Полянский

подпись

«31» мая 2024г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 № 71643).

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 изучению строения тела человека. 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.

В целом, рабочая программа 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.

Директор МБУ ДО СШ №1  
им. С.Т. Шевченко  
г. Славянска-на-Кубани Муниципального  
образования Славянский район  
« 31 » \_\_\_\_\_ 2024 г

\_\_\_\_\_ Р.М. Прищепа  
подпись, печать

