

Государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Ярославской области
Угличский индустриально-педагогический колледж

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
для специальности **49.02.01**
Физическая культура

Углич
2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ Т.М. Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальности среднего профессионального образования 050141 (49.02.01) *Физическая культура*.

Организация-разработчик: ГОУ СПО ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж

Разработчики:

Репникова Ольга Александровна, преподаватель физической культуры
Соловьева Надежда Ивановна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 050141 (49.02.01) Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу (ОП.10).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры;

- оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

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

- историю международного спортивного движения;

- современные концепции физического воспитания;

- средства формирования физической культуры человека;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;

- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- сущность и функции спорта;
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- основы оздоровительной тренировки;
- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 142 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 95 часов;
самостоятельной работы обучающегося 47 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	142
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	95
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	47
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
тематика внеаудиторной самостоятельной работы подготовка рефератов подготовка презентаций подготовка сообщений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры		26	
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	<i>Содержание учебного материала:</i> Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры. Специфические и профессиональные термины и понятия. Основные понятия: физическое воспитание; физическая подготовка; физическое развитие; физическое совершенство; спорт. Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (физическое образование; воспитание физических качеств).	3	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	<i>Содержание учебного материала:</i> ФК в древнем мире. ФК средние века. Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения. ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в. ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие рабочего движения. Буржуазно спортивное движение на службе милитаризма. Гимнастические школы. ФК и спорт после второй мировой войны. ФК в развитых странах капитализма.	3	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Развитие спортивно-гимнастического движения.	1	
Тема 1.3. ИФК и спорта в России	<i>Содержание учебного материала:</i> ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века. Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии. ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века. Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов. ФК и спорт в СССР до окончания ВОВ. ФК и спорт со 2 половины 40-х годов до распада СССР. ФК и спорт в России после 1991 года. Военно-физическая подготовка населения страны в годы войны. Советские спортсмены в боях за Родину на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Внедрение ФК и спорта в быт советского народа. Развитие советских спортивных организаций с 1961-1985 год. Совершенствование форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в	3	2

	современных условиях. Задачи физкультурных и спортивных организаций. Возрастание руководящей роли в развитии физкультурного движения на современном этапе.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> ФК и спорт с 1991 – до наших дней	2	
Тема 1.4. История международного спортивного и олимпийского движения	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	2
	Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК. Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века. Направления в международном спортивном движении.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Олимпийские игры в послевоенный период.	1	
Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	<i>Содержание учебного материала:</i>	1	2
	Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания. Структура концепций физического воспитания.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 2. Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания		16	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	2
	Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Комплексы упражнений УГ	2	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	2
	Метод. Группы методов. Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия).		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	2
	Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.		

	Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	<i>Содержание учебного материала:</i>	1	2
	Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Нравственность в спорте	2	
Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	<i>Содержание учебного материала:</i>	1	2
	Технология воспитательной деятельности. Воспитательное звено. Воспитательная цепочка. Метод воспитания. Средства воспитания. Приемы воспитания. Нравственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Умственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы. Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	<i>Содержание учебного материала:</i>	1	2
	Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Иерархия потребностей человека по А. Маслоу. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Структура мотивационной сферы человека. Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи. Условия и способы формирования мотива. Проблемы повышения мотивации студентов.		
	Контрольные работы		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Мотивация в избранном виде спорта	3	
Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям		7	
Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	2
	Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия; создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ;		

	освоение изучаемого двигательного действия в целом. Фазы протекания нервных процессов. Законы формирования двигательного навыка. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Совершенствование двигательного навыка	3	
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	<i>Содержание учебного материала:</i> Обучения. Учение. Преподавание. Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель.	2	2
	<i>Контрольные работы</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
	Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств		8
Тема 4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств.	<i>Содержание учебного материала:</i> Классификация двигательных качеств их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости. Возрастные периоды развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.	4	2
	<i>Контрольные работы</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Комплекс упражнений на физические качества.	4	
	Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста		10
Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	2
	Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках; игры и физические упражнения на удлиненных переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня), внеклассные формы организации занятий (спортивные		

	секции по видам спорта; секции общей и физической подготовки; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристические походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья; плавания).		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Внеурочные формы работы.	2	
Тема 5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	
	Периоды дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
Тема 5.3. Особенности физического воспитания детей школьного возраста	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	
	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
Тема 5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	<i>Содержание учебного материала:</i>	2	
	Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп.		2
	<i>Контрольные работы</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
Раздел 6. Теория спорта		11	
Тема 6.1. Общая характеристика спорта	<i>Содержание учебного материала:</i>	4	
	Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
Тема 6.2. Основы спортивной тренировки	<i>Содержание учебного материала:</i>	6	
	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки).		2

	Тренировочные и соревновательные нагрузки.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		
Тема 6.3. Основы оздоровительной тренировки	<i>Содержание учебного материала:</i>	1	2
	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.		
	<i>Контрольные работы</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	8	
	Всего:	142	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому

обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете общественных дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теории и истории физической культуры».

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Дымов А.Л. История физической культуры. – М. - 2010.

3. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник. – М. - 2009.

4. Столбов В.В. История физической культуры. – М. - 2009.

5. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. - 2010.

6. Юхманова И.В. Сборник лекций по истории физической культуры для студентов специальности физическая культура. – Брянск, 2009.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2009.

2. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2010.

3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. – М., 2008.

4. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. – Екатеринбург, 2010.

5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2008.

6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс: учебное пособие Г.И. Погадаев. – М.: Издательство "Экзамен", 2010.

7. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А.

- Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
8. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура" (лекционный курс). – Уфа, 2007.
9. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры. / под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). – М., "ФиС", 2010.
6. Физическая культура: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинороева. – Улан-Удэ: Из-во ВСГТУ, 2007.
7. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
12. Чехихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи: учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2010.

Электронные ресурсы

1. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>
2. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859
3. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>
4. <http://lesgaft.spb.ru/3208>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	домашние задания
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;	домашние задания, проверка работ, рефератов
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	домашние задания, практические занятия

оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	домашние задания, устный опрос
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	домашние задания, тесты
знать:	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	домашние задания
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	домашние задания
историю международного спортивного движения;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
современные концепции физического воспитания;	домашние задания
средства формирования физической культуры человека;	домашние задания
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	домашние задания
мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	домашние задания
принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	домашние задания
основы теории обучения двигательным действиям;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
теоретические основы развития физических качеств;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников,	домашние задания

подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;	
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательнo-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	домашние задания
сущность и функции спорта;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа,
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	домашние задания
основы оздоровительной тренировки;	домашние задания
проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.	домашние задания