


Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Белгородский педагогический колледж»
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 О.В.Гузеева

«30» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования 49.02.02
«Адаптивная физическая культура»

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Белгородский педагогический
колледж»

Разработчик:
Кушкина Т.М преподаватель спортивно-педагогических дисциплин
ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»;

Рекомендована _____

Заключение № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» является обязательной частью профессионального цикла общепрофессиональных дисциплин по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» базовой и углубленной подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения 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 организациях дополнительного образования и общеобразовательных организациях;
- 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 организациях дополнительного 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 общеобразовательных организациях.

и подготовиться к освоению общих и профессиональных компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

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

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

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.

ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.

ПК 3.1. Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
лекционный материал 22 часа;
практические и семинарские занятия 14 часов;
самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	8
контрольные работы	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированный зачет</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Теория и история физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1 История физической культуры.				
Тема 1.1. История и тенденции развития физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала.		2	1.
	1	История развития физической культуры и спорта в России. История становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки. История международного спортивного движения. Становление и развитие зарубежной системы физического воспитания и спортивной подготовки. Международное спортивное движение по видам спорта. Международное олимпийское движение		
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме; - подготовка сообщений по истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.		1	
Тема 1.2. Влияние теории и истории физической культуры в повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	Содержание учебного материала.		2	1.
	1	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме; - подготовка сообщений по влиянию теории и истории физической культуры в повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.		2	
Тема 1.3. Роль истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности формирования нравственного и патриотического воспитания школьников.	Содержание учебного материала.		2	1.
	1	Роль и место истории физической культуры в формировании личностных качеств. Роль и место истории физической культуры в патриотическом, нравственном и эстетическом воспитание школьников.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме; - подготовка сообщений о роли истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности формирования нравственного и патриотического воспитания школьников.		1	
Тема 1.4. Понятийный аппарат и предмет теории физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала.		2	1..
	1	Основные понятия физической культуры и спорта. Задачи физического воспитания. Терминология в области физической культуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме; - составить глоссарий спортивной терминологии в области физической культуры.		2	

Тема 1.5. Формирования физической культуры человека и развития личности в процессе физического воспитания.	Содержание учебного материала.		2	2.
	1	Физическая культура в системе образования и воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития. Особенности системы физического образования и воспитания. Функции и основные направления системы физического образования и воспитания		
	Контрольные работы: формирование физической культуры человека и развитие личности в процессе физического воспитания			
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме; - подготовка к контрольной работе; - подготовка сообщений по теме развития личности в процессе физического воспитания.			
Тема 1.6. Принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования.	Содержание учебного материала.		2	2.
	1	Содержание и характеристика методических принципов физического воспитания. Содержание и характеристика специфических принципов физического воспитания. Понятие о средствах физического воспитания. Понятие о методах физического воспитания. Классификация и характеристика методов физического воспитания. Основные формы физического воспитания. Структура и методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.		
	Практические занятия: - хронометрирование , пульсометрия урока физической культуры; - педагогический анализ урока; - составление конспекта урока (подготовительная, основная и заключительная части урока);			
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме. -оформить протокол хронометрирования (определить общую и моторную плотность урока), построить график пульсометрии урока; -разработать комплекс ОРУ;			
Тема 1.7. Дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков.	Содержание учебного материала.		2	2.
	1	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. Формы организации физического воспитания школьников		
Тема 1.8. Теоретические основы развития физических качеств.	Содержание учебного материала.		2	2.
	1	Понятие о физических качествах. Основные закономерности развития физических качеств. Средства и методы развития: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их применение в соответствии с возрастом, полом и уровнем физического развития занимающихся. Методика развития физических качеств.		

	Практические занятия: - разработка комплексов упражнений по развитию физических качеств; - разработка методик по развитию физических качеств;		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.		2	
Тема 1.9. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением.	Содержание учебного материала.			2.
	1	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Физическое воспитание двигательно одаренных детей. Физическое воспитание детей с девиантным поведением.	2	
	Контрольные работы: особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме; - подготовка к контрольной работе;		1	
Тема 1.10. Общая характеристика спорта. Сущность и функции спорта.	Содержание учебного материала.			2.
	1	Основные понятия. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме; - подготовка к контрольной работе;		2	
Тема 1.11. Основы оздоровительной тренировки.	Содержание учебного материала.			2.
	1	Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой.	2	
	Контрольные работы: основы оздоровительной тренировки.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - проработка конспекта лекции по изученной теме; - подготовка сообщений о характеристике физкультурно-оздоровительных методик и систем.		1	
Всего:			54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета теории и истории физической культуры.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- посадочные места (по количеству обучающихся);
- рабочее место преподавателя;
- комплект нормативно-технической документации;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия (схемы, таблицы);

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование (компьютер, проектор), лицензионное программное обеспечение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.-381 с.: ил.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина – М. Советский спорт, 2015.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник – М. Советский спорт, 2014.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учебное пособие. М.: Советский спорт, 2014.
5. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 528 с.
6. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Моно-графия.-Омск: Сиб. ГАФК, 2016. - 212" с.

Дополнительные источники:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. — М., 2014. — 364с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 312 с.

3. Столбов В.В., Финогенов Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. – М., 2015.
4. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
5. Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений . - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
6. Бутии И. М., Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. - М.: Из -во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2015. - 80 с. Ил.
7. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е. Б. Мякипченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 304 с.
8. Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры: Учебное пособие; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2015. - 45 с. 5.
9. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е. Б. Мякипченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 304 с.

Интернет – ресурсы:

<http://www.teoriya.ru> - научный портал «теория.ру».

<http://www.lib.sportedu.ru> – центральная отраслевая библиотеке по физической культуре.

<http://www.rsl.ru> – РГБ.

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры.

<http://sport.minstm.gov.ru/14/> - министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
Освоенные умения: ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта	Защита реферата Устный опрос Письменный опрос Тестирование
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	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
правильно использовать терминологию в области физической культуры	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития	Устный опрос Письменный опрос Тестирование Сообщения Доклады
Усвоенные знания:	

понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
историю международного спортивного движения	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
современные концепции физического воспитания	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
средства формирования физической культуры человека	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
основы теории обучения двигательным действиям	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
теоретические основы развития физических качеств	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных организациях до-	Устный опрос Письменный опрос Тестирование

полнительного образования	
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
сущность и функции спорта	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
основы оздоровительной тренировки	Устный опрос Письменный опрос Тестирование
проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в общеобразовательных организациях	Устный опрос Письменный опрос Тестирование