Приложение 5.11 к ППССЗ по

специальности 49.02.02

Адаптивная физическая культура

**ПРОГРАММа Учебной ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и история физической культуры**

**ОП-11**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 Адаптивная физическая культура, специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт

Организация-разработчик: Бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Республики Алтай «Горно-Алтайский педагогический колледж»

Разработчики:

Мельникова Л.В. преподаватель физической культуры.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
|  | **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
|  | **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИРСЦИПЛИНЫ** | **10** |
|  | **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и история физической культуры»**

* 1. **. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина **«**Теория и история физической культуры»

является частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01.

Учебная дисциплина **«**Теория и история физической культуры» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.02. Особое значение дисциплина при формировании и развитии (ПК1.1; 1.2;1.3;1.4;1.5) о общих компетенций (ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК9; ОК10; ОК11; ОК12) .

**1.2 Цель и планируемые результаты дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и навыки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ПК1.1; 1.2;1.3;  1.4;1.5 ОК 1;  ОК2;  ОК3;  ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК9; ОК10; ОК11; ОК12 .  ЛР 1;  ЛР5;  ЛР6;  ЛР7;  ЛР8;  ЛР9;  ЛР10;  ЛР11;  ЛР14;  ЛР17;  ЛР 20. | - 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; | -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 до вузовского профессионального образования;  -особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-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. |

;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|  |  |
| **Объем образовательной программы** | **72** |
| в том числе: |  |
| Теоретическое обучение | 20 |
| практические занятия/ **в том числе в форме практической подготовки** | 28\28 |
| контрольные работы | **-** |
| Самостоятельная работа | **24** |
| Итоговая аттестация в форме  (Промежуточная) **экзамена** | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | | | | **Объем часов** | **Обьем часов практич. лабор. занят в том числе в форме практич. подготовки** |
| ***1*** | ***2*** | | | | ***3*** |  |
|  | **Теория и история физической культуры** | | | | **72** |  |
| **Раздел 1. История физической культуры** | | | | |  | ЛР5;  ЛР6;  ЛР7;  ЛР8;  ЛР9; |
|  | | **Содержание учебного материала** | | | **3** |
| **Тема 1.1.**  **Введение в теорию и историю физической культуры** | 1. | Понятие о теории и истории физической культуры | | |  |
| 2. | Цель и задачи физического воспитания | | |  |
| 3. | Система физического воспитания в России | | |  |
| **Практические занятия**  1.Составление памятки основных терминов и понятий | | | | 4\4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  2. Определение важнейших компонентов развития общества, повлиявших на развитие и становление систем физического воспитания | | | | 2 |
| **Тема 1.2**  **История физической культуры** | **Содержание учебного материала** | | | | 6 | ЛР 1;  ЛР 11;  ЛР14;  ЛР15; |
| 1. | | Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе и государствах древнего мира | |
| 2. | | Физическая культура в средние века | |
| 3 | | Международное спортивное и Олимпийское движение | |
| 4 | | Становление и развитие отечественной системы физической культуры | |  |
| **Практические занятия** | | | | 8\8 |  |
| 1. Составление Олимпийского словаря (Эпохи, периоды и этапы развития физической культуры и спорта в Древней Греции и древне Риме)  2. Сравнительный анализ становления и развития отечественной системы физической культуры | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  1.Физическая культура и спорт в Новое время.  2.Физическая культура и спорт с годы Великой Отечественной Войны | | | | 6 |  |
| **Раздел 2 Теория физического воспитания** | | | | |  | РЛ9;  РЛ10; |
| **Тема 2.1 Средства физического воспитания** | **Содержание учебного материала** | | | | 2 |
|  | Физические упражнения как основное средство физического воспитания | | |
|  | Вспомогательные (дополнительные) средства физического воспитания | | |
| **Практические занятия**  1.Определение цели и задач урока  2.Определение основных составляющих техники физического упражнения | | | | 6\6 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  1.Характеристика физических упражнений  2. Биомеханические характеристики физических упражнений | | | | 4 |
| **Тема 2.2**  **Методы**  **физического воспитания** | **Содержание учебного материала** | | | | 3 |
|  | | | Общепедагогические методы физического воспитания |
|  | | | Специфические методы физического воспитания |
|  | | | Основы обучения двигательным умениям и навыкам |  |
| **Практические занятия**  1 . Нагрузка и отдых в физическом воспитании | | | | 2\2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  1.Принципы физического воспитания | | | | 6 |
| **Тема 2**.**3**  **Основы воспитания физических качеств** | **Содержание учебного материала** | | | | 6 |
| 1 | Сила и основы методики ее воспитания | | |
| 2. | Выносливость и основы методики ее воспитания | | |
| 3. | Быстрота и основы методики ее воспитания | | |
| 4. | Гибкость и основы методики ее воспитания | | |
| 5. | Координационные способности и основы методики их воспитания | | |
| **6.** | Формы построения занятий в физическом воспитании | | |  |
| **Практические занятия**  **1**. Разработка тестов определения уровня развития физических качеств(силы, выносливости, быстроты, гибкости координации движений) | | | | 8\8 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  1.Сравнительная характеристика форм занятий в физическом воспитании  2.Методичекие особенности проведения урочных форм занятий | | | | 6 |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) *(если предусмотрены)* | | | | | - |  |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрены)* | | | | |  |  |
| **Всего:** | | | | | **72** |  |

# **3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Кабинета:** методики физического воспитания.

**Оборудование учебного кабинета**:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- флип- чарт;

- информационный стенд с демонстрационной системой;

-контрольно- измерительные материалы на электронных носителях

**Технические средства обучения**:

- компьютерная техника;

-мультимедийное оборудование.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы:**

Для реализации программы- библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

**3.2.1 Печатные издания**

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 2016.
2. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2018.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. — М., 2017.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. — М., 2018.
5. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2016.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. — М., 2017.
7. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 2018.
8. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. — М., 2017.
9. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ.ред. Л. П. Матвеева, А.Д. Новикова. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 2017.
10. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед­институтов / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 2019.
11. Теория и методика спорта: Учеб.пособие для училищ олим­пийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М., 2016.
12. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 2018.
13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 144 с.
14. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480 с.

**3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы**

1.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов / Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=19> (дата обращения: 6.05.19)

2.Российский общеобразовательный портал / Здоровье, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. URL: <http://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=9&oll.ob_no_to><http://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=11&oll.ob_no_to>(дата обращения: 16.08.19)

3.Федеральный образовательный портал «Российское образование» / Здоровье, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=283> (дата обращения: 6.05.19)

4.Газета «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/> (дата обращения: 6.05.19)

5.Газета «Здоровье детей» издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://zdd.1september.ru/><http://spo.1september.ru/>(дата обращения: 6.05.19)

6.Сеть творческих учителей / Сообщество учителей физической культуры (InnovativeTeachersNetwork) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> (дата обращения: 6.05.15)

7.Завуч.инфо / Физкультура [Электронный ресурс]. URL:

<http://www.zavuch.info/methodlib/38/> (дата обращения: 6.05.19)

8.Национальная информационная сеть Спортивная Россия. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.infosport.ru>(дата обращения: 6.05.19)

8. Российский журнал "Физическая культура" [Электронный ресурс]. URL:

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index>. (дата обращения: 6.05.19)

9.Журнал "Теория и практика физической культуры" [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index>. (дата обращения: 6.05.19)

10.Ранний старт. [Электронный ресурс]. URL: <http://kidsport.narod.ru> (дата обращения: 6.05.19)

# **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** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**  понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;  историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;  -историю международного спортивного движения;  -современные концепции физического воспитания;  -средства формирования физической культуры человека;  -механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;  -мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;  -принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;  -дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;  -основы теории обучения двигательным действиям;  -теоретические основы развития физических качеств;  -особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях до вузовского профессионального образования;  -особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-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. | Характеристики демонстрируемых знаний:  -рациональное распределение времени на все этапы решения профессиональных задач;  - своевременность сдачи заданий и отчетов;  -Результативность поиска необходимой информации в различных источниках, включая электронные;  -использование современных информационных ресурсов в профессиональном самосовершенствовании | Тестирование;  результаты самостоятельной работы;  деятельность на учебной и производственной практике. |
| В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **уметь:**  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; | Характеристики демонстрируемых умений:  - прогнозирование последствий педагогической деятельности на основе анализа рисков; результативность поиска информации в различных источниках включая электронные;  *-*оптимальность выбора значимой информации на основе анализа содержания;  -высокий уровень владения информационно коммуникативными технологиями;  *-* использование современных информационных ресурсов в профессиональном самосовершенствовании;  -наличие проектов организации и руководства различными видами деятельности школьников с ограниченными возможностями здоровья. | Оценка результатов выполнения практической работы;  экспертная оценка на педагогической практике |

**5.Требования к ресурсному обеспечению воспитательной работы**

**6. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание и форы деятельности** | **Участники** | **Место проведения** | **Ответственные** | **Коды**  **ЛР** |
| ноябрь | Проведение викторины  «Олимпийское движение» | 2 курс | Актовый зал | Преподаватель | ЛР 9  ЛР 13  ЛР 16  ЛР 20  ЛР 23  ЛР 21  ЛР24  ЛР25 |

**7. Отражение воспитательной работы в рабочих программах профессиональных модулей и учебных дисциплин**

**Разработчики:**

БПОУ РА «Горно-Алтайский

педагогический колледж» преподаватель Л.В.Мельникова

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)