

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



**ОП.10 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки  
специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения - очная

Волкова Ольга Анатольевна. «Теория и история физической культуры». Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения - очная. Тобольск, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И.

Менделеева (филиал) ТюмГУ: «Теория и история физической культуры и спорта». [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Волкова Ольга Анатольевна, 2020

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

## **1. Паспорт программы учебной дисциплины**

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке учителей физической культуры.

### **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы:**

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры» входит общепрофессиональный блок дисциплин.

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

Студент, изучивший дисциплину 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 обучающихся, 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;

#### **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 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, учащихся, подростков и

обучающихся в образовательных организациях;

- 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 образовательных организациях.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:**

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.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК7. 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.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить профессиональные компетенции:**

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. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

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

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

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 организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных 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:**

##### **Семестры: 4;**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 128 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 88 часов;

самостоятельной работы обучающегося 36 часов;

консультации 4 часа.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

<b>Виды учебной нагрузки</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	128
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	88
практические занятия	44
лекции	44
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	36
<b>Итоговая аттестация в форме зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры</b>			
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	1,2
	Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры. Специфические и профессиональные термины и понятия. 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).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Физическое воспитание и его роль в жизни человека. 2. Тесты по ОФП (не менее 3 физических качеств и тестов к ним).	3	3
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	1,2
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Развитие спортивно-гимнастического движения. 2. Бойскаутское движение.	4	3
Тема 1.3. ИФК и спорта в России	<b>Содержание учебного материала:</b>	10	1,2
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.ФК и спорт с 1991 – до наших дней	3	3
Тема 1.4. История международного олимпийского движения	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	1,2
	Международное олимпийское движение в первой половине XX века. Международное олимпийское движение в первой половине XX века.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Создание международных спортивных объединений. 2. Создание МОК.	3	3
Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	1,2
	Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Основоположники теории физического воспитания. 2.Основные понятия в области физического воспитания.	3	3
<b>Раздел 2. Средства, методы и принципы физического формирования личности в процессе физического воспитания</b>			
Тема 2.1. Средства физического воспитания	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	1,2
	Физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения). 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).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2.Влияние оздоровительных сил природы на организм человека.	3	3
Тема 2.2. Методы физического воспитания	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	1,2
	Метод. Группы методов физического воспитания. Специфические и		

	общепедагогические методы.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Сравнительная характеристика специфических методов. 2.Роль общепедагогических методов в процессе физического воспитания.	4	3
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	1,2
	Общеметодические принципы физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Роль принципов в построении занятий по физической культуре. 2. Взаимосвязь принципов и методов в построении процесса обучения.	2	3
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	1,2
	Взаимосвязь физического воспитания с умственным; Взаимосвязь физического воспитания с нравственным; Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим; Взаимосвязь физического воспитания с трудовым;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Правила «честной игры – «фейр-плей». 2. Значение всестороннего воспитания для формирования гармоничной личности.	2	3
Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Взаимосвязь всестороннего образования применительно к избранному виду спорта. 2. Особенности всестороннего воспитания в	2	3

	игровых видах спорта. 3. Особенности всестороннего воспитания в индивидуальных видах спорта.		
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1
	Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Структура мотивационной сферы человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Исследования, посвященные изучению мотивации на занятиях физической культуры учащейся молодежи. 2. Условия и способы формирования мотива. Проблемы повышения мотивации студентов.	2	2
<b>Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям</b>			
Тема 3.1. Двигательные умения и навыки. Основы формирования двигательного навыка	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	1,2
	Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Овладение двигательным действием. Формирование знаний и сущности двигательного действия; Создание полноценного представления об изучаемом движении.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Концепция обучения и её роль в физическом воспитании. 2. Фазы протекания нервных процессов при выполнении двигательных действий. 3. Законы формирования двигательного навыка.	1	3
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	1,2,3
	Обучения. Учение. Преподавание. Этап начального разучивания. Этап углубленного разучивания. Этап совершенствования и дальнейшего совершенствования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Особенности этапов обучения. 2. Формулирование цели и задач в соответствии с этапами обучения.	1	3
<b>Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств</b>			
Тема 4.1. Понятия физических (двигательных) качеств.	<b>Содержание учебного материала:</b>	12	1,2,3
	Классификация двигательных качеств их		

	<p>характеристика.</p> <p><b>Сила:</b> определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.</p> <p><b>Быстрота:</b> определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.</p> <p><b>Выносливость:</b> определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.</p> <p><b>Гибкость:</b> 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.</p> <p><b>Ловкость:</b> 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.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Контрольные упражнения для ОФП и СФП в избранном виде спорта.</p>	1	3
<b>Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	1
Тема 5.1 Возрастные особенности физического развития	Возрастная периодизация. Сенситивные периоды развития физических качеств. Учет и контроль за развитием физических качеств.		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Особенности развития физических качеств в зависимости от анатомо-физиологических особенностей развития.</p>	1	2
<p>Всего 124 часа из них: Лекции: 44 часа Практические занятия: 44 часа Самостоятельная работа обучающегося: 36 часов.</p>			

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет теории и истории физической культуры оснащенный следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### Основные источники:

1. Куценко, Яна Александровна. Историко-педагогические подходы к изучению истории физической культуры: (тестовые задания и словарь-справочник): учебно-методическое пособие по дисциплине "История физической культуры" для студентов направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" (уровень бакалавриата) профилей подготовки "Спортивная тренировка", "Физкультурное образование", "Физкультурно-оздоровительные технологии" очной и заочной формы обучения / Я. А. Куценко; М-во образования и науки РФ, Тюм. гос ун-т, Ин-т физ. культуры, Каф. упр. физ. культурой и спортом. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2017. — 2-Лицензионный договор № 568/2017-12-01. — Доступ по паролю из сети Интернет.<URL:[https://library.utmn.ru/dl/PPS/Kutsenko\\_568\\_UMP\\_2017.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Kutsenko_568_UMP_2017.pdf)>.

###### Дополнительная:

1. Зуев, Валентин Никифорович. Олимпийское образование и олимпийцы Тюменской области: учебное пособие / В. Н. Зуев. — Электрон. текстовые дан. — Москва: Физическая культура, 2013. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — <URL:<https://library.utmn.ru/dl/PPS/Zyev.pdf>>.

2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта / Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. — Москва: Советский спорт, 2013 — 392 с. — Книга из коллекции Советский спорт - Физкультура и Спорт. — <URL:[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51917](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51917)>. — <URL:<https://e.lanbook.com/img/cover/book/51917.jpg>>.

###### Интернет-ресурсы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:** Платформа для электронного обучения MicrosoftTeams

#### 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 (усвоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
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 обучающихся, повышения интереса к физической культуре и спорту;	Тестирование
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;	Самостоятельная работа
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития	Самостоятельная работа
<b>Знать:</b>	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	Тестирование
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки; историю международного спортивного движения;	Опрос
современные концепции физического воспитания; средства формирования физической культуры человека; механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	Контрольная работа

<p>мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;          принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в организациях основного и дополнительного образования;          дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков.</p>	
<p>теоретические основы развития физических качеств;          особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях;          особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного - одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;</p>	Тестирование
<p>сущность и функции спорта;          основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;          основы оздоровительной тренировки;          проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях;</p>	Опрос