

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал
Государственного образовательного учреждения
высшего образования Московской области
Московского государственного областного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ногинского филиала МГОУ

И.В.Смирнова
31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

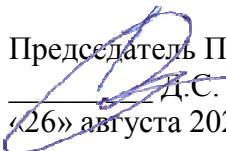
*«Профессиональный учебный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»*

Очная форма обучения

Московская область
г. Ногинск
2021

ОДОБРЕНО

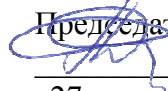
Предметной (цикловой) комиссией
Теории и методики физического
воспитания и спорта
Протокол №1
от «26» августа 2021 г.


Председатель ПЦК
Д.С. Алхасов
«26» августа 2021 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 49.02.01 «Физическая
культура»

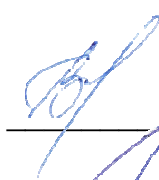
СОГЛАСОВАНО

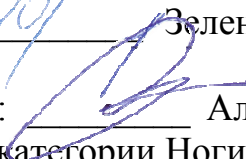
Методическим советом
Ногинского филиала МГОУ
Протокол №1
от «27» августа 2021 г.

Председатель Методического совета
А.А. Дерябкин
«27» августа 2021 г.

Составитель: Алхасов Д.С., к.п.н., преподаватель Ногинского филиала МГОУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Зеленина В.А., методист Ногинского
филиала МГОУ

Содержательная экспертиза:  Алхасов Д.С., к.п.н., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ СОШ
№3 г.Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. №1355.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям)
49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО
третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины.....	15
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу.....	17

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности 49.02.01 «Физическая культура», разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 «Физическая культура и спорт», а также при составлении программ повышения квалификации учителей физической культуры.

Рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к профессиональному учебному циклу.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент 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, приёмов, 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 студент должен **знать**:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь отдельных 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, обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одарённых 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.

Вариативная часть - не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов на освоение профессиональных модулей ППССЗ и специальности 49.02.01 «Физическая культура» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

- 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 образовательного стандарта и примерных программ с учётом вида образовательного учреждения, 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 отчётов, рефератов, выступлений.

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

В процессе освоения дисциплины, у учащихся должны сформироваться общие компетенции (ОК):

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **183** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122** часа;
самостоятельной работы обучающегося **50** час;
консультации **11** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	183
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	22
контрольные работы	8
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Консультации	11
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Самоподготовка по материалу темы 1.1. Изучение истории олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр Педагогическая и общественная деятельность П.Ф. Лесгафта Структура современного международного спортивного движения Современные представления о физической культуре личности Самоподготовка по материалу темы 2.1 Самоподготовка по материалу темы 2.2 Самоподготовка по материалу темы 2.3 Самоподготовка по материалу темы 2.4 Самоподготовка по материалу темы 2.5 Самоподготовка по материалу темы 2.6 Самоподготовка по материалу темы 2.7 Самоподготовка по материалу темы 3.1	50
Итоговая аттестация в форме	экзамен

2.2. 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		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры			35	
Тема 1.1. Понятие о теории и истории физической культуры	Содержание учебного материала		5	
	1	Значение теории и методики ФВ, истории физической культуры, источники её возникновения и реализация		2
	2	Этапы развития теории и истории физической культуры		2
	3	Цель и задачи физического воспитания, понятийный аппарат		2
	4	Система физического воспитания в РФ		2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		не предусмотрено	
	Контрольные работы. «Введение в теорию и историю физической культуры»		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: самоподготовка по материалу темы 1.1.		2	
Тема 1.2. Зарубежные системы и отечественная система физического воспитания и спорта, международное спортивное движение	Содержание учебного материала		15	
	1	Физическая культура в первобытном строе		2
	2	Физическая культура в рабовладельческом строе		2
	3	ФК в средние века в Европе и странах Востока		2
	4	ФК в буржуазном обществе в странах Европы		2
	5	Возникновение современных видов спорта и систем ФК в развитых странах мира		3
	6	Современное состояние ФК в развитых странах мира, перспективы		3
	7	Зарождение ФК у славян		3
	8	Развитие ФК в России до второй половины 19 века		2
	9	П.Ф. Лесгафт как основоположник системы ФВ в России		3
	10	Зарождение советской системы ФК		2
	11	Система ФК в СССР		2
	12	Современная система ФК в РФ		2
	13	Современное международное спортивное движение		3
	14	Формирование физической культуры личности		3
	15	Современные концепции физического воспитания	3	
	Лабораторные работы.		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	«Сравнительный анализ систем ФК в зарубежных странах в различные эпохи»			
	«Сравнительный анализ становления и развития отечественной системы ФК»			
Контрольные работы «Формирование физической культуры личности»		1		

	Самостоятельная работа обучающихся «Изучение истории олимпийских игр древности и современных олимпийских игр» «Педагогическая и общественная деятельность П.Ф. Лесгафта» «Структура современного международного спортивного движения» «Современные представления о физической культуре личности»		9	
Раздел 2. Теоретические основы физического воспитания			113	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала		10	
	1	Классификация средств физического воспитания		3
	2	Физические упражнения как основное средство физического воспитания		3
	3	Основные характеристики физических упражнений		3
	4	Классификация физических упражнений		3
	5	Значение физических упражнений		3
	6	Вспомогательные средства физического воспитания		3
	Лабораторные работы.		не предусмотрено	
	Практические занятия «Характеристика формы физических упражнений и выделение основных составляющих техники»		2	
	Контрольные работы «Средства физического воспитания»		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Самоподготовка по материалу темы 2.1		4	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала		9	
	1	Классификация и структура системы методов физического воспитания		2
	2	Наглядные методы физического воспитания и их педагогические возможности		2
	3	Словесные методы физического воспитания и их педагогические возможности		2
	4	Методы строго регламентированного упражнения как основной метод физического воспитания		2
	5	Педагогические возможности строго регламентированного метода при обучении движениям		3
	6	Педагогические возможности строго регламентированного метода при воспитании физических качеств		3
	7	Игровой метод физического воспитания и его педагогические возможности		3
	8	Соревновательный метод физического воспитания и его педагогические возможности		3
	9	Особенности применения методов физического воспитания в системе образования		3
	10	Особенности применения методов физического воспитания в системе дополнительного образования		3
	Лабораторные работы.		не предусмотрено	
	Практические занятия «Применение специфических методов физического для решения задач физического воспитания» «Применение общепедагогических методов физического для решения задач физического воспитания»		2	
	Контрольные работы «Методы физического воспитания и их педагогические возможности»		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Самоподготовка по материалу темы 2.2		4	
Тема 2.3. Обучение двигательным умениям и навыкам в	Содержание учебного материала		12	
	1	Понятие о двигательных умениях и навыках		2
	2	Обучение двигательным умениям и навыкам		3

физическом воспитании	3	Структура и содержание этапов обучения двигательным навыкам		3
	4	Особенности обучения двигательным умениям и навыкам		3
	Лабораторные работы.		не предусмотрено	
	Практические занятия Планирование обучения двигательным навыкам		2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по материалу темы 2.3		4	
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала		6	
	1	Энергообеспечение мышечной деятельности при выполнении физических упражнений		3
	2	Эффекты физического упражнения		3
	3	Понятие о нагрузке		3
	4	Интервалы отдыха в отдельном занятии и в системе занятий		3
	Лабораторные работы.		не предусмотрено	
	Практические занятия «Применение различных интервалов отдыха при выполнении физических упражнений»		2	
	Контрольные работы.		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по материалу темы 2.4.		6	
Тема 2.5. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала		4	
	1	Иерархия принципов физического воспитания. Общие социальные принципы воспитания и образования		2
	2	Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания		2
	Лабораторные работы.		не предусмотрено	
	Практические занятия.		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся Самоподготовка по материалу темы 2.5.		2	
Тема 2.6. Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала		10	
	1	Понятие о физических качествах и способностях		2
	2	Понятие о силе и силовых способностях: разновидности, факторы проявления, задачи и средства воспитания		2
	3	Методика воспитания силовых способностей		3
	4	Понятие о выносливости: разновидности, факторы проявления, задачи и средства воспитания		2
	5	Методика воспитания выносливости		3
	6	Понятие о скоростных способностях: разновидности, факторы проявления, задачи и средства воспитания		2
	7	Методика воспитания скоростных способностей		3
	8	Понятие о двигательно - координационных способностях: разновидности, факторы, задачи и средства воспитания		2
	9	Методика воспитания двигательно – координационных способностей		3
	10	Понятие о гибкости: разновидности, факторы проявления, задачи и средства воспитания		2
	11	Методика воспитания гибкости		3
	Лабораторные работы.		не предусмотрено	
	Практические занятия «Методическая разработка для воспитания одной из разновидностей силовых способностей»		6	

	«Методическая разработка для воспитания выносливости»			
	«Методическая разработка для скоростных способностей»			
	«Методическая разработка для воспитания двигательно – координационных способностей»			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по материалу темы 2.6.		4	
Тема 2.7. Формы организации и проведения занятий со школьниками и обучающимися профессиональных учебных заведений	Содержание учебного материала		10	
	1	Характеристика форм и организации занятий физическими упражнениями в системе образования РФ		2
	2	Особенности занятий физическими упражнениями с дошкольниками		3
	3	Особенности занятий физическими упражнениями с младшими школьниками		3
	4	Особенности занятий физическими упражнениями с учащимися среднего школьного возраста		3
	5	Особенности занятий физическими упражнениями со старшими школьниками		3
	6	Особенности занятий физическими упражнениями с обучающимися профессиональных учебных заведений		3
	7	Особенности занятий физическими упражнениями с детьми с ослабленным здоровьем		3
	8	Особенности занятий физическими упражнениями с двигателью одарёнными детьми		3
	9	Особенности занятий физическими упражнениями с детьми с особыми образовательными потребностями		3
	10	Особенности занятий физическими упражнениями с детьми с девиантным поведением	3	
	Лабораторные работы.		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	«Сравнительный анализ организации занятий физическими упражнениями в различных учебных заведениях»			
	Контрольные работы.		2	
	«Пути совершенствования организации физического воспитания в учебных заведениях»			
Самостоятельная работа обучающихся: самоподготовка по материалу темы 2.7.		6		
Раздел 3. Основы теории спорта			24	
Тема 3.1. Введение в теорию спорта	Содержание учебной дисциплины		11	
	1	Основные термины и понятия спорта, социальные функции спорта		2
	2	Характеристика системы подготовки спортсмена		2
	3	Цель и задачи спортивной тренировки		2
	4	Спортивная тренировка как многолетний процесс		2
	5	Основы оздоровительной тренировки		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	«Сравнительный анализ многолетней системы подготовки спортивного резерва»			
	«Описание структуры подготовки спортсмена в избранном виде спорта»			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: самоподготовка по материалу темы 3.1.		9		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)			не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом).			не предусмотрено	
Консультации			11	
Всего:			183	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- демонстрационная система, включающая компьютер, мультимедийный проектор, экран;
- лицензионное программное обеспечение;
- интерактивная доска;
- медиатека;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов;
- методические рекомендации к практическим и лабораторным работам.

Технические средства обучения: аудиовизуальные и компьютерные средства обучения

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2019. (biblio-online.ru)

Для студентов

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2019. (biblio-online.ru)

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019

4. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
5. Мелёхин А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник. – М.: Юрайт, 2019.
6. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник. – Спорт, 2017.
7. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Б.П. Яковлев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.
8. Филиппов С.С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник. – М.: Юрайт, 2019.

Для студентов

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
3. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019
4. Мелёхин А.В. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник. – М.: Юрайт, 2019.
5. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник. – Спорт, 2017.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины *«Теория и история физической культуры»* 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; - 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, приёмов, 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 отдельных 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	- выполнение самостоятельной работы, рефератов и докладов; - выполнение практических и контрольных работ; - выполнение практических работы по подбору средств и методов физического воспитания; - выполнение самостоятельной работы, практических заданий, рефератов, подготовка докладов и сообщений; - письменный опрос; - подготовка и защита реферата; - доклад по истории международного спортивного движения; - защита реферата; - подготовка и защита реферата;

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 обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования; - особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одарённых 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.	- подготовка и защита реферата; - подготовка и защита реферата; - практическая работа; - выполнение практических работ; - письменный опрос, практическая работа; - письменный опрос, практическая работа; - практические работы; - практические работы; - письменный опрос; - письменный опрос; - доклад
--	--

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО Содержание ОП.10 в соответствии с РП УД	СТАЛО Содержание ОП.10 в соответствии с Приложением №1
Основание: Решение Методического совета Ногинского филиала Государственного университета просвещения от 22.01.2024 г. Подпись лица, утвердившего изменения: 	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры			36		
Тема 1.1. Понятие о теории и истории физической культуры	Содержание учебного материала		6		
	1	Значение теории и методики ФВ, истории физической культуры, источники её возникновения и реализация			2
	2	Этапы развития теории и истории физической культуры			2
	3	Цель и задачи физического воспитания, понятийный аппарат			2
	4	Система физического воспитания в РФ			2
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-		
	Практические занятия. Не предусмотрено		-		
	Контрольные занятия. Не предусмотрено		-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение истории олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр Педагогическая и общественная деятельность П.Ф. Лесгафта Структура современного международного спортивного движения Современные представления о физической культуре личности		4		
	Тема 1.2. Зарубежные		20	2	
1	Физическая культура в первобытном строе				

системы и отечественная система физического воспитания и спорта, международное спортивное движение	2	Физическая культура в рабовладельческом строе		2
	3	ФК в средние века в Европе и странах Востока		2
	4	ФК в буржуазном обществе в странах Европы		2
	5	Современное состояние ФК в развитых странах мира, перспективы		3
	6	Зарождение ФК у славян		2
	7	Развитие ФК в России до 1917 года		2
	8	П.Ф. Лесгафт как основоположник системы ФВ в России		2
	9	Система ФК в СССР		2
	10	Современная система ФК в РФ		2
	11	Современное международное спортивное движение		3
	12	Современные концепции физического воспитания		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено			-
Практические занятия. Не предусмотрено		-		
Контрольные занятия. Не предусмотрено		-		
Самостоятельная работа обучающихся		6		
Изучение истории олимпийских игр древности и современных олимпийских игр				
Педагогическая и общественная деятельность П.Ф. Лесгафта				
Структура современного международного спортивного движения				
Современные представления о физической культуре личности				
Изучение структуры физической культуры личности				
Раздел 2. Теоретические основы физического воспитания			126	

Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала		10	
	1	Классификация средств физического воспитания		3
	2	Физические упражнения как основное средство физического воспитания		3
	3	Основные характеристики физических упражнений		3
	4	Классификация физических упражнений		3
	5	Значение физических упражнений		3
	6	Вспомогательные средства физического воспитания		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено.		-	
	Практические занятия			
	1	Характеристика формы физических упражнений и выделение основных составляющих техники	2	
	Контрольные занятия. Не предусмотрено		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Самоподготовка по материалу темы 2.1				
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала		16	
	1	Классификация и структура системы методов физического воспитания		2
	2	Наглядные методы физического воспитания и их педагогические возможности		2
	3	Словесные методы физического воспитания и их педагогические возможности		2
	4	Методы строго регламентированного упражнения как основной метод физического воспитания		2
	5	Педагогические возможности строго регламентированного метода при обучении движениям		3
	6	Педагогические возможности строго регламентированного метода при воспитании физических качеств		3
	7	Игровой метод физического воспитания и его педагогические возможности		3
	8	Соревновательный метод физического воспитания и его педагогические возможности	3	
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	

	Практические занятия. Методы физического воспитания		2	
	1	Методы физического воспитания		
	Контрольные занятия. Не предусмотрено		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Самоподготовка по материалу темы 2.2		6	
Тема 2.3. Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом воспитании	Содержание учебного материала		6	
	1	Понятие о двигательных умениях и навыках		
	2	Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом воспитании		
	3	Структура и содержание этапов обучения двигательным навыкам		
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Практические занятия		4	
	1	Планирование поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам		
	Контрольные занятия. Не предусмотрено		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по материалу темы 2.3		10	
	Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала		
1		Эффекты физического упражнения		
2		Понятие о нагрузке в физическом воспитании		
3		Интервалы отдыха при выполнении физических упражнений		
Лабораторные работы. Не предусмотрено		-		
Практические занятия		2		
1				Применение различных интервалов отдыха при выполнении физических упражнений
Контрольные занятия. Не предусмотрено		-		

	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по материалу темы 2.4.		4	
Тема 2.5. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала		4	
	1	Иерархия принципов физического воспитания. Общие социальные принципы воспитания и образования		2
	2	Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания		2
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Практические занятия. Не предусмотрено		-	
	Контрольные занятия. Не предусмотрено		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Самоподготовка по материалу темы 2.5.		2	
Тема 2.6. Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала		6	
	1	Понятие о физических качествах и способностях. Силовые способности и методика их воспитания		2
	2	Выносливость и методика её воспитания		2
	3	Скоростные способности и методика их воспитания		3
	4	Двигательно-координационные способности и методика их воспитания		2
	5	Гибкость и методика её воспитания		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Практические занятия		4	
	1	Методика воспитания силовых способностей		
	2	Методика воспитания выносливости		4
	3	Методика воспитания скоростных способностей		2
	4	Методика воспитания двигательного-координационных способностей		4
	Контрольные занятия. Не предусмотрено		-	

	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по материалу темы 2.6.		6	
Тема 2.7. Формы организации и проведения занятий в учебных заведениях	Содержание учебного материала		8	
	1	Характеристика форм и организации занятий физическими упражнениями в системе образования РФ		2
	2	Особенности занятий физическими упражнениями с дошкольниками		3
	3	Особенности занятий физическими упражнениями со школьниками		3
	4	Особенности занятий физическими упражнениями с обучающимися профессиональных учебных заведений		3
	5	Особенности занятий физическими упражнениями с детьми с ослабленным здоровьем		3
	6	Особенности занятий физическими упражнениями с двигательн одарёнными детьми		3
	7	Особенности занятий физическими упражнениями с детьми с особыми образовательными потребностями		3
	8	Особенности занятий физическими упражнениями с детьми с девиантным поведением		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Практические занятия.		4	
	1	Подбор упражнений для учащихся с ослабленным здоровьем		
	2	Подбор специфических упражнений для обучающихся профессиональных учебных заведений		4
	Контрольные занятия.		2	
	1	Сравнительный анализ организации занятий физическими упражнениями в различных учебных заведениях		
	Самостоятельная работа обучающихся. Самоподготовка по материалу темы 2.7.		4	
	Раздел 3. Основы теории спорта			10

Тема 3.1. Введение в теорию спорта	Содержание учебной дисциплины		8	
	1	Основные термины и понятия спорта, социальные функции спорта		2
	2	Характеристика системы подготовки спортсмена		2
	3	Цель и задачи спортивной тренировки		2
	4	Спортивная тренировка как многолетний процесс		2
	5	Основы оздоровительной тренировки		3
	Лабораторные работы. Не предусмотрено		-	
	Практические занятия. Не предусмотрено		-	
	Контрольные работы. Не предусмотрено		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		2	
	Самоподготовка по материалу темы 3.1.			
	Примерная тематика курсовой работы (проекта). Не предусмотрено		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом). Не предусмотрено		-		
Всего:		172		