

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОП.07 Теория и история физической
культуры и спорта

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик: Бородулин П. С., преподаватель факультета среднего
профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой
комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая
культура от 11.05.2017 г., протокол № 9.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой
комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая
культура от 23.05.2018 г., протокол № 6.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой
комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая
культура от 23.05.2019 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности
49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.....	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессиональной подготовки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

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

Цель данной учебной дисциплины – показать в историческом и теоретическом аспектах процесс возникновения и развития потребностей в физической культуре как атрибутивном виде культуры личности и общества, формирования ее компонентов и оформления ее структуры.

Задачи учебной дисциплины:

- показать возникновение в общекультурных взглядах выдающихся деятелей различных эпох идей физического воспитания детей и внедрение его в учебные заведения в качестве учебного предмета;
- показать в историческом аспекте формирование естественнонаучной и социально-философской методологии исследования физической культуры как вида культуры личности и общества;
- раскрыть процессы интеграции и дифференциации научных знаний в сфере физической культуры и современную структуру ее знаний.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся по общепрофессиональным дисциплинам 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.

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;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 225 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 157 часов; самостоятельной работы обучающегося 66 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	225
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	157
в том числе:	
Теоретическое обучение	71
лабораторные работы	-
практические занятия	70
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	66
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	
Написание рефератов Внеаудиторная самостоятельная работа	
Консультации	2
Итоговая аттестация в форме экзамен	

1.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФК И СПОРТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Общая характеристика теории и истории физической культуры		43	ознакомительный
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	Содержание учебного материала:			репродуктивный
	Теоретическое обучение		2	
	1	Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры.		
	2	Специфические и профессиональные термины и понятия.		
	3	Основные понятия: физическое воспитание; физическая подготовка; физическое развитие; физическое совершенство; спорт.		
	Практические занятия		2	
	1	Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (физическое образование; воспитание физических качеств).		
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
	Содержание учебного материала:			репродуктивный
	Теоретическое обучение		2	
	1	ФК в древнем мире. ФК средние века.		
	2	ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в.		
	3	ФК и спорт после второй мировой войны.		
	Практические занятия		2	
	1	Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.		

	2	ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие рабочего движения. Буржуазно спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастическое школы.		
	3	ФК в развитых странах капитализма.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие спортивно-гимнастического движения.		3	
Тема 1.3.ИФК и спорта в России	Содержание учебного материала:			продуктивный
	Теоретическое обучение		3	
	1	ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века.		
	2	ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века.		
	3	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		
	Практические занятия		3	
	1	Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии.		
	2	Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов.		
	3	Задачи физкультурных и спортивных организаций. Возрастание руководящей роли в развитии физкультурного движения на современном этапе		
	Самостоятельная работа обучающихся: ФК и спорт с 1991 – до наших дней		3	
Тема 1.4.История международного спортивного и олимпийского движения	Содержание учебного материала:			продуктивный
	Теоретическое обучение		3	
	1	Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века.		
	2	Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века.		
	Практические занятия		3	
	1	Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК.		
	2	Направления в международном спортивном движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОИ в послевоенный период.		3	

Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	Содержание учебного материала: Классификация теорий и концепций физического воспитания.			продуктивный
	Теоретическое обучение		4	
	1	Классификация теорий и концепций физического воспитания.		
	2	Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания.		
	Практические занятия		4	
	1	Структура концепций физического воспитания.		
	2	Принципы физического воспитания в РФ		
Раздел 2.	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
	Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания		48	ознакомительный
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала:			ознакомительный
	Теоретическое обучение		3	
	1	Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения)		
	2	Техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы		
	Практические занятия		3	
	1	Гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений УГ		3	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала: Метод. Группы методов. Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия).			репродуктивный
	Теоретическое обучение		3	
	1	Методы физического воспитания		

	2	Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный).		
	Практические занятия		3	
	1	Педагогические методы физического воспитания		
	2	Классификация методов физического воспитания		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала:			репродуктивный
	Теоретическое обучение		3	
	1	Общие методические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.		
	2	Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания		
	3	Принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий		
	Практические занятия		3	
	1	принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок		
	2	принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала:			репродуктивный
	Теоретическое обучение		2	
	1	Взаимосвязь физического воспитания с умственным;		
	2	Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием		
	Практические занятия		2	
	2	Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием		

	Самостоятельная работа обучающихся: Нравственность в спорте	3	
Тема 2.5. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Содержание учебного материала:		продуктивный
	Теоретическое обучение	2	
	1 Технология воспитательной деятельности		
	2 Воспитательное звено. Воспитательная цепочка.		
	3 Метод воспитания. Средства воспитания. Приемы воспитания		
	Практические занятия	2	
	1 Нравственное воспитание. Задачи. Средства. Методы		
	2 Умственное воспитание. Задачи. Средства. Методы		
	3 Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы.		
	4 Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования	3	
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Содержание учебного материала:		продуктивный
	Теоретическое обучение	2	
	1 Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения		
	2 Иерархия потребностей человека по А. Маслоу. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Структура мотивационной сферы человека.	2	
	Практические занятия		
	1 Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи.		
	2 Условия и способы формирования мотива. Проблемы повышения мотивации обучающихся		
	Самостоятельная работа обучающихся: Мотивация в избранном виде спорта	3	
Раздел 3.	Основы теории обучения двигательным действиям	30	ознакомительный
Тема 3.1.	Содержание учебного материала:		репродукт

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка				ивный
	Теоретическое обучение		4	
	1	Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка.		
	2	Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия		
	Практические занятия		4	
	1	Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ		
	2	Фазы протекания нервных процессов. Законы формирования двигательного навыка		
	3	Освоение изучаемого двигательного действия в целом.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование двигательного навыка		3	
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	Содержание учебного материала:			продуктивный
	Теоретическое обучение		3	
	1	Обучения. Учение. Преподавание.		
	2	Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель)		
	Практические занятия		3	
	1	Этап углубленного разучивания (задачи, цель);		
	2	Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
Тема 3.3. Теоретические основы развития физических качеств	Содержание учебного материала:			ознакомительный
	Теоретическое обучение		4	
	1	Общая характеристика двигательных качеств.		
	2	Основные и специфические компоненты двигательных качеств		
	Практические занятия		4	

	1	Основные и специфические компоненты двигательных качеств		
	2	Закономерности развития двигательных качеств		
	3	Принципы развития двигательных качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс ОРУ для развития двигательных качеств.		3	
Тема 3.4. Определение понятия физических (двигательных) качеств.	Содержание учебного материала:			репродукт ивный
	Теоретическое обучение		2	
	1	Классификация двигательных качеств их характеристика.		
	2	Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости	2	
	Практические занятия			
	1	Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.		
	2	Возрастные периоды развития скоростных способностей		
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений на физические качества		3	
Раздел 4.	Физическое воспитание детей школьного возраста		31	
Тема 4.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	Содержание учебного материала:			ознакоми тельный
	Теоретическое обучение		3	
	1	Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений		
	2	Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках		
	3	Секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристические походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья; плавания).	3	
	Практические занятия			
	1	игры и физические упражнения на удлиненных переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня),		
	2	внеклассные формы организации занятий (спортивные секции по видам спорта; секции общей и физической подготовки		

	Самостоятельная работа обучающихся: Внеурочные формы работы.		3	
Тема 4.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	Содержание учебного материала:			репродуктивный
	Теоретическое обучение		3	
	1	Периоды дошкольного возраста		
	2	Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).		
	Практические занятия		3	
	1	Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.		
	2	Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста		
Тема 4.3. Особенности физическое воспитания детей школьного возраста	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
	Содержание учебного материала:			репродуктивный
	Теоретическое обучение		4	
	1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.		
	2	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста		
	3	Средства физического воспитания детей школьного возраста		
	Практические занятия		4	
	1	Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста		
	2	Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
Тема 4.4. Физическое воспитание детей с ослабленным	Содержание учебного материала:			продуктивный
	Теоретическое обучение		4	

здоровьем	1	Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная.		
	2	Характеристика групп		
	Практические занятия		4	
	1	Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
Раздел 5.	Теория спорта		37	
Тема 5.1. Общая характеристика спорта	Содержание учебного материала:			репродуктивный
	Теоретическое обучение		5	
	1	Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта		
	2	Социальные функции спорта.		
	Практические занятия		5	
	1	Основные направления в развитии спортивного движения		
	2	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.		
Тема 5.2. Основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала:			
	Теоретическое обучение		4	
	1	Цели и задачи спортивной тренировки		
	2	Средства спортивной тренировки.		
	3	Методы спортивной тренировки		
	Практические занятия		4	
	1	Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки).		
	2	Тренировочные и соревновательные нагрузки		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
Тема 5.3. Основы оздоровительной	Содержание учебного материала:			продуктивный

тренировки	Теоретическое обучение		5	
	1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки		
	2	Содержательные основы оздоровительной тренировки		
	Практические занятия		5	
	1	Характеристика средств специально оздоровительной направленности		
	2	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем		
	3	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературными источниками по теме исследования		3	
Выполнение курсовой работы		16		
Всего:			157	
	ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ 1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе 2. Физическая культура в Средние века 3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока 4. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени . 5. Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в. 6. Создание и развитие в России системы физического воспитания(образования) и современных видов спорта во второй половине XIX – начале XX в.. 7. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта .. 8. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе 9. Физическая культура и спорт в Российской Федерации 10. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта. 11. Международное олимпийское движение 12. Международное рабочее спортивное движение.			

	13. Международное спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры 14. Проблемы международного спортивного движения 15. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями. 16. Общая характеристика методов физического воспитания 17. Характеристика и основы методики воспитания (по выбору: силовых способностей; скоростных способностей; координационных способностей; общей выносливости; гибкости) 18. Тесты в физическом воспитании школьников 19. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста 20. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста 21. Назначение и построение прикладной физической подготовки 22. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии 23. Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками. 24. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры. 25. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика 26. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий 27. Тренажеры в оздоровительной физической культуре 28. Основы методики занятий (по выбору обучающегося): а) оздоровительной ходьбой; б) оздоровительным бегом; в) оздоровительным плаванием; г) оздоровительной ходьбой на лыжах; д) оздоровительной ездой на велосипеде 29. Методические аспекты занятий (по выбору): а) калланетикой; б) шейпингом; в) велоаэробикой; г) степ-аэробикой; д) стретчингом. 30. Методика оздоровительной физической культуры для лица с избыточным весом (ожирением), с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием (по выбору). 31. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры. 32. Социальные функции и формы физической культуры.	
--	--	--

2.3. Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1	Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	Л	Интерактивное выступление
2	Определение понятия физических (двигательных) качеств	Л	Бинарная лекция
3	Средства физического воспитания	ПЗ	Дискуссия
4	Методы физического воспитания	ПЗ	«Мозговой штурм»
5	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка	ЛЗ	Работа в группах
6	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	Л	Бинарная лекция
7	Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	ПЗ	Дискуссия
8	Общая характеристика спорта	ЛЗ	Работа в группах
9	Основы спортивной тренировки	Л	Интерактивное выступление
10	Основы оздоровительной тренировки	ЛЗ	Работа в группах

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета теории и истории физической культуры, оснащённого следующим оборудованием:

- автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер; проектор мультимедийный, интерактивная доска);

- меловая ученическая доска;

- и учебно-наглядными пособиями:

- презентации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/439006> – ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 184 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/448720> – ISBN 978-5-534-13023-2. – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	домашние задания
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	домашние задания, внеаудиторная 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.	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
знать:	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	домашние задания
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	домашние задания
историю международного спортивного движения;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
современные концепции физического воспитания;	домашние задания
средства формирования физической культуры человека;	домашние задания

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

5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Во время *лекционных занятий* по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» необходимо особое внимание обучающихся обратить на:

- а) этапы, определения, графики, схемы, таблицы;
- б) программы, принципы;
- в) факты, от которых зависит понимание главного;
- г) все новое, неизвестное;
- д) данные, которыми часто придется пользоваться и которые трудно получить из других источников.

Акцентировать внимание на том, что записывать материал надо, по возможности, сжато, но без ущерба для ясности. Главная ценность конспекта лекций не в том, что по нему удобно готовиться к экзаменам. Конспект

особенно ценен в том случае, если в нем выражается свое отношение к материалу. Целесообразно подчеркивать те места, на которые следует обратить внимание при каждом чтении.

Во время подготовки к *семинарским занятиям* обучающемуся следует обратиться к сформулированным к каждому модулю/теме соответствующим вопросам и заданиям. Зная тему семинарского занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. Для эффективной подготовки обучающегося необходимо иметь методическое руководство к семинарскому занятию. В предлагаемых планах проведения занятий задания для самостоятельной работы обучающихся выступают в качестве домашнего задания, обязательного для выполнения.

Важнейшей стороной любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении – пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности – решение задач, составление планов физкультурно-спортивной работы, составление графиков и схем, составление программ физкультурно-спортивной работы, уточнение понятий науки, являющихся предпосылкой правильного мышления и речи.

Семинарские занятия организовываются так, чтобы постоянно ощущалось нарастание сложности выполняемых заданий, испытывались положительные эмоции от переживания собственного успеха в учении, напряженной творческой работы, поиска правильных и точных решений. Большое значение имеют индивидуальный подход и продуктивное педагогическое общение.

Обучаемые получают возможность раскрыть и проявить свои способности, свой личностный потенциал. Поэтому при разработке заданий и плана занятий преподавателю необходимо учитывать уровень подготовки и интересы каждого обучающегося группы, выступая в роли консультанта и не подавляя самостоятельности и инициативы обучающихся.

Методические указания по подготовке курсовых работ по теории и истории физической культуры и спорта

1 ОФОРМЛЕНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

1.1 Общие требования

Большое значение при выполнении курсовой работы имеет ее оформление. Это прежде всего логичность и последовательность изложения текста, общая грамотность, соответствие действующим государственным стандартам (ГОСТ), российским (РСТ) и отраслевым стандартам, руководящим материалам, опрятный внешний вид.

В изложении материалов курсовой работы следует стремиться к выбору формулировок, которые наиболее просто и кратко выражают

смысл излагаемого. Рекомендуется избегать длинных и сложных конструкций в предложениях, но и не делать фразы слишком короткими. Предложения, связанные между собой одной мыслью, расположенные в одной логической последовательности, форматируют в отдельный абзац. Недопустимы "висячие строки", т.е. размещение строки с абзачным отступом на последней строке страницы в тексте и перенос последней строки абзаца на следующую страницу.

Не рекомендуется употреблять нехарактерные для строго научного стиля слова и выражения типа «на все сто процентов», «каждому понятно» и т. п., а также вести изложение от первого лица: «Я считаю...», «Мне кажется...» или: «Мы получили...», «Нами сформулировано...», подразумевая под этим не коллектив авторов, а только себя. Выражения типа «На наш взгляд...», «По нашему мнению...» считаются допустимыми, однако лучше формулировать мысли посредством безличных оборотов, например: «Изучение зарубежного опыта свидетельствует...», «на основании результатов проведенного эксперимента можно утверждать...» и т. п.

В тексте используют общепринятые сокращения (и т. д. и тому подобное: и т. д. и так далее...), но если автор вводит собственные или малоизвестные сокращения, их следует расшифровывать при первом упоминании в тексте. Допускается объединять все условные сокращения в отдельный список, который помещают на отдельной странице перед основным текстом работы.

Современный стиль оформления научных публикаций рекомендует следующую технику описания известных лиц в списке литературных источников на первое место ставят фамилию автора публикации: первая фамилия, запятая, буква имени, точка, и разрывной пробел, отчество, точка, неразрывный пробел, например: Лесгафт, П. Ф., Анастаси, С. McClelland, A. D. и т. п. Неразрывный пробел здесь означает недопустимость переноса фамилии либо отчества фамилии на следующую строку в тексте.

Терминология, наименования, обозначения и смысл понятий должны быть едиными на протяжении всего текста

Математические символы, такие как ">". "<", "~" следует употреблять лишь в формулах, в словесном описании они не заменяют терминов *более*, *менее*, *приблизительно*. Знаки №, §, % и т. п. употребляют только в составных конструкциях, как правило, вместе с цифрами, отделенными от них неразрывным пробелом, например: №№ 1-12; § 3; 28,4 %.

При изложении курсовой работы практикуется разбиение всего материала на смысловые части, выделяемые заголовками, наиболее значимые и которых помещают в раздел «Оглавление». Наиболее распространено разделение основного текста работы на главы, которые принято нумеровать римскими (Глава 1, II, III и т.д.) либо арабскими (Глава 1, 2, 3 и т. л цифрами. Соответственно, разделы, например, первой главы обозначают следующим образом: 1.1, 1.2, 1.3... или 1.1, 1.2, 1.3... При

необходимости вводят более детальную рубрикацию, отделяя каждый последующий уровень разбиения текста цифрой и точкой, например: 1.4.1 или 2.7.3.3.

Каждую главу начинают с новой страницы, ее название выделяют шрифтом увеличенного размера или жирности. Например:

1 ОБУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (по данным литературы)

В работу рекомендуется включать графический иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков, графиков, диаграмм и т. п.

Каждая иллюстрация, помещенная в тексте, должна иметь точное и краткое наименование (название), а в отдельных случаях необходимый пояснительный текст. На все иллюстрации, помещенные в работе, должны быть сделаны ссылки, причем вид иллюстрации в ссылке принято обозначать сокращенно, например, рис. 3. или табл. 12. Иллюстрации помещают на отдельных листах, либо в тексте, но обязательно после первой ссылки на нее.

Каждая таблица должна иметь тематический заголовок, раскрывающий ее содержание, заголовок помещают под обозначением таблицы. Например:

Таблица 1 – Показатели физического потенциала дошкольников

	Наименование показателя	Размерность
..	Длина тела	см
.	Масса тела	кг
.	Челночный бег 3x10 м	с
.		
.	Реакция на движущийся объект	% ошибок
.	Точность временного анализа движений	% ошибок
.	Точность силового анализа движений	% ошибок
.	Точность пространственного анализа движений	% ошибок
.	Гибкость	см

Оформление таблиц регламентируется стандартами, но допускает разнообразные варианты форматирования заголовков, боковика и др. Однако в каждом отдельном издании (в том числе и в курсовой работе) все таблицы оформляют в едином стиле.

Подрисуночные подписи, заголовки графиков и диаграмм располагают под иллюстрациями, также придерживаясь единого стиля, например:

Рис. 3. Схема взаимодействия профилирующих дисциплин, формирующего целостную профессиональную деятельность

Приложения оформляют на отдельных листах, которые помещают в конце работы. Каждое приложение должно иметь свой тематический заголовок и обозначение в правом верхнем углу страницы, например:

Приложение 4

Тестовые задания для оценивания уровня знаний по курсу ТМФВиС

В окончательном варианте курсовая работа выполняется в машинописном варианте либо в виде распечатки компьютерного электронного набора. Во втором варианте при подготовке файла рекомендуется пользоваться универсальным текстовым редактором, например, "Word" или "Лексикон.

Текст работы должен быть удобочитаемым (ясно и четко отпечатанным достаточно крупным шрифтом на одной стороне листа). Формат бумаги А 4 (210 х 297 мм). С левой стороны каждого листа оставляют поле для подшивки 30 мм, с правой - не менее 10 мм, сверху оставляют поле 25 мм, а снизу 20 мм.

Страницы курсовой работы нумеруют. Отсчет страниц начинают с титульного листа, но на титульном листе порядковый номер страницы (первый) не проставляют.

При брошюровке курсовой работы ее разделы располагают в следующем порядке:

- титульный (заглавный) лист;
- оглавление (план работы);
- список сокращений (если имеется);
- введение;
- текстовая часть (главы работы), включающая необходимый иллюстративный материал;
- заключение (выводы);
- практические рекомендации (если имеются);
- список используемой литературы;
- приложение (если имеется).

1.2 Список использованных источников

Выполнение курсовой работы начинается с подбора необходимой литературы и ознакомления с ней. Выбор объема библиографического материала должен быть оптимальным, ограниченным, как правило, несколькими десятками публикаций.

Для составления библиографического списка по избранной тематике рекомендуется использовать имеющиеся в библиотеках систематические

каталоги, в которых публикации рассортированы по отраслям знаний, а также алфавитные каталоги, в которых каталожные карточки расположены в алфавитном порядке. Предметные каталоги, содержащие упорядоченные списки по проблемам, темам и другим рубрикам, обычно используют для предварительного выбора нужного классификационного индекса при многопрофильном поиске.

При наличии доступа к компьютерным сетям обучающемуся рекомендуется провести поиск необходимой информации по доступным каналам связи с ведущими библиотеками страны и мира.

Составленный обучающимся список литературы необходимо согласовать с научным руководителем, после чего отобранные публикации могут быть использованы как в разделе "Список используемой литературы", так и в основном тексте курсовой работы. Следует иметь в виду, что изучение литературы не только является вспомогательным средством решения поставленных исследовательских задач, но может выступать и как самостоятельный метод исследования.

В список используемой литературы могут быть включены все использованные автором курсовой работы литературные источники, независимо от того, имеются ли на них прямые ссылки в тексте работы. Публикации, упомянутые в тексте, обязательно включают в этот список. Библиографический материал, включенный в курсовую работу, свидетельствует об уровне изучения обучающимся состояния исследуемой проблемы и о навыках его работы с научной литературой.

Список используемой литературы составляется в алфавитном порядке, причем сначала используют буквы русского алфавита, затем латиница и, далее, символы национальных алфавитов прочих языков, если обучающийся знакомился с иноязычными публикациями. В списке применяется сквозная последовательная нумерация. Описание источников производится в соответствии с правилами, утвержденными государственным стандартом, в частности, о каждой книге указываются следующие сведения:

- фамилия и инициалы автора; если книга написана коллективом авторов, то перечисляются либо все авторы в том порядке, как они указаны в выходных данных книги, либо только первый из них с добавлением и др.:

- полное и точное название книги;
- подзаголовок, уточняющий название (если он указан на титульном листе);

- сведения о языке первоисточника (если книга переведена с иностранного языка, например. Пер. с англ.);

- сведения о повторности издания, его исправленности и дополненности (2-е изд., испр. и доп.. 3-е и т. д);

- место издания (для издательств Москвы, Ленинграда и Санкт-Петербурга употребляют сокращения, соответственно: М., Л. и СПб.);

- название издательства (без кавычек!), например: Высшая школа. ФиС(Физкультура и спорт), Изд-во Моск. ун-та (Издательство Московского университета);

- год издания (без слова год или его сокращения г.);

- количество страниц в книге, либо страницы, которые были использованы составителем списка. В первом случае после количества страниц приставляют строчную букву с, например: 152 с, а во втором - прописную, например: С. 120-126.

Полные примеры библиографического описания книг (равноправные варианты из рекомендуемых стандартом):

Коменский, Я.А. Отдельные произведения // Избр. педагог. соч. / Пер. с латинск. В.И. Ивановского, Д.Н. Королькова, Н.С. Терновского. - М.: Гос. учеб. - педагогич. изд-во Наркомпроса РСФСР, 1999. - С.18-52.

Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977. - 279 с.

Если на титульном листе отсутствует фамилия автора, то библиографическая запись начинается с названия книги, после чего указывается редактор или составитель. Например:

Педагогика: учеб. пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. - 2-е изд. / под ред. П.И. Пидкасистого. - М.: Роспедагентство, 2006. - 602 с.

Сведения о статьях, рефератах тезисах, опубликованных в сборниках, должны содержать:

- фамилию и инициалы автора;
- заглавие;
- признак-идентификатор составной части издания (две косые черты, отделенные пробелами от предшествующего и последующего текста);
- полное название сборника;
- место публикации;
- год издания;
- выпуск или том (если таковые имеются);
- страницы, на которых помещена публикация.

Например:

Бирюк, Л.В. Новое направление в кистевой динамометрии // Проблемы проектирования региональных систем физического воспитания: Тезисы докладов Международной конференции (27-29 октября 1997 г.). - Тула, 1997. - С. 208-209.

Сведения о статьях, опубликованных в периодической печати, включают:

- фамилию и инициалы автора;
- заглавие статьи;
- название журнала или газеты (как правило, сокращенное):

- номер журнала, а для газеты - число и месяц;
- страницы, на которых помещена статья.

Например:

Моторин, В.М. Подготовка специалистов физической культуры в университете Лок-Хейвен, США // Теор. и практ. физич. культ. 2000. - j № 5. - С. 58-59.

Если студент использует диссертации или авторефераты диссертаций, то в их описании он должен указать:

- фамилию и инициалы автора;
- название ученого труда;
- место, где была написана работа (для диссертации);
- место, где была издана работа (для автореферата);
- год;
- количество страниц.

Например:

Алиева, Н.Ф. Педагогические условия формирования готовности де-тей к школе: Дис. ... канд. пед. наук. - Екатеринбург, 1994. - 230 с.

Навойчик, А.И. Применение специальных упражнений с мячом для развития двигательных способностей у детей 5-6 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Минск, 1997. - 19 с.

При наличии пронумерованного списка литературы рекомендуется делать ссылки на отдельные публикации, указывая ее порядковый номер в списке, заключенный в квадратные скобки, например [28] или [33]...[35].

1.3 Оформление разделов

1. Титульный лист

На титульном листе сверху указывается название научного учреждения, где была выполнена работа и его подразделение. Далее укаываются:

- заголовок КУРСОВАЯ РАБОТА;
- тема работы (без сокращений);
- сведения об исполнителе: (курс, группа, фамилия, имя, отчество);
- сведения о научном руководителе (ученая степень, ученое звание, фамилия, имя, отчество);
- город и год.

Пример оформления титульного листа приведен в приложениях 1, 2.

2. Оглавление

В оглавлении указывают составные части работы с выделением разделов и подразделов с учетом их значимости и соподчиненности. В колонке справа проставляют номера страниц, с которых начинаются рубрики.

Пример оформления оглавления приведен в приложении 3.

3. Введение

Во введении дается обоснование выбора темы (ее актуальность, теоретическая и практическая значимость), формулируется рабочая

гипотеза, цель и задачи исследования.

Актуальность избранной темы предполагает заинтересованность в ее разработке не только исполнителя, но и достаточно широкого круга лиц, имеющих отношение к данному вопросу. Актуальной при этом может быть не только популярная тема, которая находится "на слуху" у научной общественности, но также впервые поднятая и разрабатываемая автором.

В рабочей гипотезе формулируют принципы (постулаты), которые предполагается подтвердить либо опровергнуть по результатам проведенного исследования.

Цель и задачи исследования, как правило, должны быть достижимыми, т. е. их выбирают с учетом современного состояния науки и техники, а также уровня подготовленности исполнителя.

4. Первая глава. Состояние вопроса

Первая глава, как правило, обязательная, состоит из двух разделов:

- а) состояние вопроса по литературным источникам;
- б) состояние вопроса в современной практике.

В первой части главы, на основе работы с литературой, пишется литературный обзор, где составитель излагает все материалы, опубликованные по теме исследования с их разбором и анализом, приводит актуальные высказывания отдельных авторов. Во второй части главы обобщаются современный опыт и практика.

5. Вторая глава. Задачи, методы и организация исследования

Во второй главе принято подробно обсуждать и анализировать сформулированные во введении цели и задачи исследования, описывать использованные методы. Содержание методик и состав аппаратуры описывается полно и конкретно. Раскрывается организационная сторона работы (контингент испытуемых, его возрастной состав и спортивная квалификация сроки и место проведения исследований).

6. Третья глава. Собственные данные или педагогический эксперимент.

Обсуждение результатов

Фактический материал излагается четко, сжато, в виде описания представленных таблиц и графиков. При обсуждении результатов работы собственные данные сопоставляются с ранее полученными данными, проводится краткий анализ и обоснование полученных результатов.

7. Выводы

Выводы должны быть сформулированы предельно четко и кратко, отражая все основные результаты исследования.

8. Практические рекомендации

В практических рекомендациях указывают на те результаты работы, внедрения которых могут принести конкретную пользу для общества.

9. Приложения

В приложение выносят таблицы, графики, рисунки, анкеты и т. п. материалы, если их размещение в основном тексте нецелесообразно

(загромождает его или делает неудобочитаемым).