



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.07 Теория и история физической культуры
и спорта**

49.02.01 Физическая культура

Углубленная подготовка

Очная форма обучения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» августа 2014 г. № 976.

Разработана:

Парфёнов В.С, преподаватель колледжа сервиса и дизайна «ВГУЭС» в г. Владивостоке.

Рассмотрена на заседании ЦМК от 15 апреля 2022 г., протокол № 8

Председатель ЦМК



Парфёнов В.С.

Содержание

1 Общие сведения	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	7
3 Условия реализации программы дисциплины	13
4 Контроль результатов освоения учебной дисциплины	14

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07. «Теория и история физической культуры и спорта»

49.02.01 Физическая культура

Углубленная подготовка

Очная форма обучения

Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина относится к Профессиональному учебному циклу

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения студент должен *уметь*:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в т. ч. при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодёжи, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для 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, спортивной и оздоровительной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

В результате освоения студент должен *знать*:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- 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, двигательного-одарённых 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;

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся по углубленной подготовке к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности области образования, физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины у обучающихся по базовой подготовке формируются 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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 и смены технологий.

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

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	34
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Выполнить конспект	
Построить графики	
Вычислить производные	
Применение дифференциального исчисления в дизайне:	
Решить линейное дифференциальное уравнение	
Создать презентацию, диаграммы	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения		
Введение.	Содержание учебного материала.		2	1		
	1.	Место дисциплины в структуре ООП ПССЗ 49.02.01 Физическая культура.				
	2.	Цели, задачи дисциплины.				
	3.	Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина.				
	4.	Библиотечно-информационная компетентность.				
Раздел 1. История физической культуры. Тема 1.1 Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.	Содержание учебного материала.		2	3		
	1.	Физическая культура в Древней Греции.				
	2.	Физическая культура в Древнем Риме.				
	3.	Физическая культура в средние века.				
	4.	Физическая культура в эпоху возрождения.				
Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		1				
Тема 1.2 История физической культуры и спорта в России.	Содержание учебного материала.		2	3		
	1.	Народные формы физического воспитания в дореволюционной России.				
	2.	Развитие государственных форм физического воспитания в XVII-XIX вв.				
	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).				1	
	Содержание учебного материала.				2	3
1.	Создание системы физического образования.					
Тема 1.3 Создание в России системы физического воспитания.	2.	Основоположник научной системы физвоспитания П.Ф. Лесгафт.				

	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	1	
Тема 1.4 Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе.	Содержание учебного материала.	2	3
	1. Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е) годы.		
	2. Школьные программы по физической культуре в 1950-1980-е годы.		
	3. Программы школьной физической культуры Российской Федерации в 1990-е годы.		
	Практические занятия. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном). Тестирование по темам раздела.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся по темам раздела. Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	4	
Раздел 2. Физическая культура и здоровье. Тема 2.1 Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала.	2	3
	1. Характеристика здорового образа жизни.		
	2. Здоровье человека.		
	3. Факторы риска и способы сохранения здоровья.		
	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	1	
Тема 2.2 Двигательная активность.	Содержание учебного материала.	2	3
	1. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.		
	2. Адекватная физическая нагрузка.		
	Практические занятия. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).	1	
Тема 2.3 Личная гигиена.	Содержание учебного материала.	2	3
	1. Личная гигиена как фактор здоровья.		
	2. Гигиенические требования к спортивной одежде.		

Тема 2.4 Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Закаливание организма.		
	2.	Оздоровительная эффективность утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе.		
	3.	Дыхание при выполнении физических упражнений.		
	Практические занятия. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		1	
Тема 2.5 Профилактика заболеваний.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Профилактика заболеваний средствами физической культуры.		
	2.	Влияние физических упражнений на осанку.		
	3.	Основы регулирования массы тела.		
		Практические занятия. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном). Тестирование по темам раздела.		1
	Самостоятельная работа обучающихся по темам раздела. Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.		4	
Раздел 3. Основы теории и методики физической культуры. Тема 3.1 Исходные категории ТИМФК.	Содержание учебного материала.		2	
	1.	Физическая культура как общественное явление.		
	2.	Физическое воспитание.		
	3.	Физическое образование.		
	4.	Физическая подготовка.		
	5.	Физическое развитие.		
	6.	Физическое совершенство.		
	7.	Спорт.		
Тема 3.2 Средства физического воспитания.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.		
	2.	Классификация, форма и содержание физических упражнений.		
	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		1	

Тема 3.3 Методы физического воспитания.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Нагрузка и отдых в процессе физического воспитания.		
	2.	Метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, общепедагогические методы физического воспитания.		
	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		1	
Тема 3.4 Методические принципы физического воспитания.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Принцип сознательности и активности.		
	2.	Принцип наглядности.		
	3.	Принцип систематичности.		
	4.	Принцип доступности.		
	5.	Принцип прогрессирувания.		
	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		1	
Тема 3.5 Обучение двигательным действиям.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Общая характеристика двигательных умений и навыков (основные понятия, закономерности формирования).		
	2.	Структура процесса обучения двигательным действиям.		
	3.	Понятия: техника движений, основа, ведущее звено, детали техники.		
	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		1	
Тема 3.6 Физические качества.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Характеристика физических качеств человека: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.		
	2.	Теоретические основы развития физических качеств.	1	
	Практические занятия.			

	Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		
Тема 3.7 Контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала.	2	3
	1. Виды контроля.		
	2. Врачебный контроль.		
	3. Педагогический контроль.		
	4. Самоконтроль.		
Тема 3.8 Направления физической культуры. Тренировочный процесс.	Содержание учебного материала.	2	3
	1. Характеристика основных направлений физической культуры.		
	2. Понятие о тренировочном процессе. Его содержание, структура.	1	
	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		
Тема 3.9 Формы организации физической культуры в школе.	Содержание учебного материала.	2	3
	1. Урок как основная форма организации физической культуры в школе. Структура урока.		
	2. Вводная гимнастика.		
	3. Физкультминутки.		
	4. Динамическая пауза.		
	5. Спортчас.	1	
	Практические занятия. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном). Тестирование по темам раздела.		
	Самостоятельная работа обучающихся по темам раздела. Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.		
Раздел 4. Международное Олимпийское	Содержание учебного материала.	2	3
	1. Первые Олимпийские игры в Древней Греции.		
	2. Олимпийские игры от зарождения до упадка.		

движение. Тема 4.1 История Олимпийского движения.	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		1	
Тема 4.2 Возрождение Олимпийской идеи.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Пьер де Кубертен – инициатор возрождения Олимпийских игр современности.		
	2.	Первые игры современности.		
	Практические занятия. Защита сообщений, докладов, рефератов, презентаций. Индивидуальная и групповая работа. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном).		1	
Тема 4.3 Олимпийские игры в нашей стране.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Участие советских спортсменов в Олимпийских играх.		
	2.	XXII Летние Олимпийские игры в Москве 1980 г.		
	3.	XXII Зимние Олимпийские игры в Сочи 2014 г.		
Тема 4.4 Современные Олимпийские игры.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Олимпийская Хартия – свод законов и правил проведения Олимпийских игр.		
	2.	Международный Олимпийский комитет.		
Тема 4.5 Символика Олимпийских игр.	Содержание учебного материала.		2	3
	1. Талисманы, эмблемы, символы Олимпийских игр разных стран мира.			
	Практические занятия. Участие в устном опросе (индивидуальном, фронтальном, комбинированном). Тестирование по темам раздела.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся по темам раздела. Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.		4	
Консультации			4	
Всего:			102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Теории и истории физической культуры»; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета и технические средства обучения:

- количество посадочных мест – 30 шт.,
- стол для преподавателя 1 шт.,
- стул для преподавателя 1 шт.,
- шкаф стеклянный 1шт.,
- ноутбук Acer Aspire E1-531 1шт.,
- проектор Panasonic 1 шт.,
- звуковые колонки Microlab 2.0 solo4c 1 шт.,
- экран 180*180 см 1 шт.,
- доска маркерная меловая комбинированная 1 шт.,
- дидактические пособия.

ПО:

1. Windows 8.1 (профессиональная лицензия № 45829305, бессрочно);
2. MS Office 2010 pro (лицензия № 48958910, № 47774898 , бессрочно);
3. FBreader (свободное);
4. WinDJwiev (свободное);
5. Google Chrome, (свободное)
- 6.

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

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 18.09.2020).
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — Текст : электронный. // ЭБС BOOK [сайт].— URL: <https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 17.09.2020).

Дополнительные источники:

1. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 18.09.2020).
2. Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста) : учебник / Гурьев С.В. — Москва : КноРус, 2020. — 211 с. — Текст : электронный. // ЭБС BOOK [сайт].— URL: <https://book.ru/book/933632> (дата обращения: 17.09.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса по выполнению обучающимися индивидуальных и групповых заданий, сообщений, докладов, рефератов, презентаций в ходе самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Виды и формы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
-ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	Виды контроля: устный опрос (индивидуальный, фронтальный, комбинированный), письменная работа, тестирование. Достоинства устного опроса: позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя.
-использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в т. ч. при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодёжи, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для 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, спортивной и оздоровительной тренировки;	
-находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;	
знать:	
-понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	Достоинства письменной работы: возможность поставить всех студентов в одинаковые условия, объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя, проверить обоснованность оценки; отсутствие субъективности при оценке подготовки студента.
-историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;	
-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;	<p>собеседование, коллоквиум, проверка индивидуальных и групповых домашних заданий</p> <p>и самостоятельной работы: сообщений, докладов, рефератов, презентаций.</p>
-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, двигательного-одарённых 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;	



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

**ОП.07 Теория и история физической культуры
и спорта**
49.02.01 Физическая культура

Углубленная подготовка

Очная форма обучения

Владивосток 2022

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура

Разработана:

Парфёнов В.С., преподаватель первой категории КСД ВГУЭС

Рассмотрена на заседании ЦМК
Протокол № 08 от «15» апреля 2022 г.

Председатель ЦМК



Парфёнов В.С.

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Теория и история физической культуры».

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 качества.

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

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимых 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 коллегами и социальными партнерами .

ОК 7. Ставить цели , мотивировать деятельность занимающихся физической культуры и спорта, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно- спортивных мероприятий и занятий .

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее цели, содержание и смены технологии.

ОК.10. осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья окружающих.

ПК 1.1. определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия

ПК 1.2. проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. руководить соревновательной деятельностью спортсмена

ПК 1.4. осуществлять педагогический контроль оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно- тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. анализировать учебно- тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6 проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь

ПК. 1.8 оформлять и вести документацию обеспечивающую учебно- тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсмена

ПК 2.1. определять цели , задачи и планировать физкультурно– спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения

ПК 2.2. мотивировать население различных возрастных групп к участию физкультурно- спортивной деятельности.

ПК 2.3. организовывать и проводить физкультурно- спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4 осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно- спортивных мероприятий и занятий

ПК 2.5. организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культуры и спорта

ПК 2.6 оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно- финансовую) , обеспечивающую организацию и проведение спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культуры и спорта .

ПК 3.1. разрабатывать методическое обеспечение организации учебно- тренировочного процесса и руководство соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта

ПК 3.2. разрабатывать методическое обеспечение организации и проведение физкультурно- спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.3. систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

ПК 3.4. оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

ПК 3.5. участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

Использовать знание истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышение интереса к физической культуре и спорту;

Правильно использовать терминологию в области физической культуры;

Оценивать постановку, цели и задачи, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной оздоровительной тренировки;

Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;

Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

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 техника- тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;

Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятиями спортом;

Понятий «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;

Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн- одаренных детей, с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

Структуру и основу построение процесса спортивной подготовки;

Основы теории соревновательной деятельности;

Основы спортивной ориентации и спортивного отбора;

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Форма контроля и оценивания
Уметь У1. Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта	Практическая работа
У2. Использовать знание истории физической культуры и спорта в	Практическая работа

профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышение интереса к физической культуре и спорту;	
У3. Правильно использовать терминологию в области физической культуры;	Контрольная работа
У4. Оценивать постановку, цели и задачи, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной оздоровительной тренировки;	Практическая работа
У5. Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;	Практическая работа
Знать: 31. - Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	Устный опрос
32. - Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;	Устный опрос
33. - Современные концепции физического воспитания , спортивной и оздоровительной тренировки;	Тест
34. - Задачи и принципы физического воспитания , спортивной и оздоровительной тренировки;	Контрольная работа
35. - Средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;	Тест
36. - Основы теории обучения двигательным действиям;	Устный опрос
37 - Теоретические основы развития физических качеств;	Устный опрос
38. - Основы формирования техника- тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;	Тест
39. - Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятиями спортом;	Устный опрос
310. - Понятий «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;	Контрольная работа
311. - Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн- одаренных детей, с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	Тест
312.- Структуру и основу построение процесса спортивной подготовки;	Устный опрос
313.- Основы теории соревновательной деятельности;	Устный опрос
314. - Основы спортивной ориентации и спортивного отбора;	Контрольная работа

освоения умений и знаний учебной дисциплины:

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта.

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование пятибалльной системы.

2.1. Типовые задания для оценки знаний и умений

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта по специальности 49.02.01 Физическая культура

Перечень вопросов:

1. Назовите источники истории физической культуры и спорта.
2. Назовите основные средства физического воспитания. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений.
3. Задачи физической культуры в первобытном обществе.
4. Назовите методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.
5. Роль физической культуры в рабовладельческом обществе.
6. Метод «круговой тренировки», игровой и соревновательный методы, их сущность и отличительные черты.

7. Назовите особенности спартанской и афинской систем физического воспитания.
8. Понятие «двигательное умение», «двигательный навык», основные черты и закономерности образования. Основы формирования двигательного навыка.
9. Охарактеризуйте древнегреческие Олимпийские игры.
10. Воспитание координационных способностей, формы проявления, средства, особенности методики.
11. В чём заключалась основная задача Погребальных игр (гладиаторских боёв)?
12. Силовые способности, их сущность, значение, средства и особенности методики развития.
13. Физическая культура в средние века.
14. Воспитание скоростных особенностей: формы проявления, способы оценки, средства, особенности методики.
15. Особенности физической подготовки рыцарей.
16. Гибкость как физическое качество: ее сущность и классификация разновидностей. Факторы влияющие на процесс развития. Методика развития гибкости.
17. Физическая культура в странах Востока в период средневековья (Индии, Китае, Японии).
18. Понятие «об общей выносливости», способы оценки; задачи, средства, методика воспитания выносливости. Понятие о «специальной выносливости», механизм развития специальной выносливости, классификация разновидностей, средства и особенности методики.
19. Причины создания немецкого (турнёрского) гимнастического движения.
20. Сущность и значение спорта; понятие «спорт», спорт как специализированное направление физкультуры, роль массового спорта в физкультурном движении и место в обществе.
21. На какие 4 вида была разделена шведская гимнастическая система?
22. Задачи, средства, методы спортивной тренировки.
23. С какой целью использовалась французская гимнастическая система?
24. Составляющие стороны подготовки спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая), раскрыть задачи, средства, виды.
25. Какую роль сыграла сокольская гимнастика в развитие гимнастического движения?
26. Принципы спортивной тренировки (углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса).
27. Причины создания скаутского движения?
28. Построение спортивной тренировки в мезоцикле. Построение спортивной тренировки в микроцикле. Внешние признаки микроцикла и мезоцикла. Типы. Построение спортивной тренировки в макроцикле. Построение тренировки в годичном цикле, периоды.
29. Физическая культура в древней Руси.
30. Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте (этапы подготовки спортсмена). Основы теории и методики спортивного отбора.
31. Военно-физическая подготовка в русской армии.
32. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
33. П.Ф. Лесгафт – создатель отечественной системы физического образования.
34. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
35. Зарождение и развитие современных видов спорта в России.
36. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание с ослабленным здоровьем.
37. Роль Всесоюзной Спартакиады 1928 года.
38. Формы организации физического воспитания школьников в режиме учебного дня.
39. Назовите причины создания комплекса ГТО.
40. Внеклассные формы организации физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.
41. Почему комплекс ГТО являлся программно-нормативной основой советской системы физического воспитания.
42. Урок физических упражнений как основная форма занятий и его построение (правила, определение задач урока, характеристика частей урока).
43. Становление и развитие в нашей стране физической культуры как учебного предмета.

44. Методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры. Профессионально - педагогическая деятельность учителя физической культуры.
45. Дайте краткую характеристику физической культуре и спорту в РФ.
46. Методика планирования учебного материала по физической культуре в школе (годовой план-график, поурочно-тематический план на четверть, план-конспект урока).
47. Каковы задачи массовой и оздоровительной физической культуры населения.
48. Физкультура в режиме производственной деятельности, задачи, формы и особенности организации проведения.
49. Современное состояние международного спортивного движения.
50. Физическая культура в молодом и зрелом возрасте. Физическая культура в пожилом и старшем возрасте.
51. Роль универсиад в развитии международного спортивного движения.
52. Система физического воспитания (определение, основы, цель, задачи, принципы системы физического воспитания).
53. Каковы цели Олимпийских игр современности?
54. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
55. Что входит в олимпийскую символику?
56. Основы построения оздоровительной тренировки.
57. Назовите олимпийские традиции.
58. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
59. Проблемы международного спортивного и олимпийского движения.
60. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Практическая работа Сравнительный анализ систем ФК в различные эпохи

Учебная цель: формировать умение исторического анализа развития системы ФК в контексте развивающегося общества

Учебные задачи: 1. Научиться выделять важнейшие компоненты сравнения
2. Уметь использовать составляющие сравнения в сопоставлении систем ФК конкретных исторических эпох

Образовательные результаты:

Студент должен

уметь: 1

знать: 2,3

Задачи практической работы

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы
2. Выполнить задание
3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала
4. Оформить отчёт

Задания для практического занятия

1. Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития общества (первобытнообщинного, рабовладельческого, феодального, буржуазного, современного капиталистического), повлиявшие на становление и развитие систем ФК в указанные эпохи
2. По выявленным компонентам, осуществите сравнительную характеристику систем ФК в перечисленных этапах развития общества
3. Сформулируйте общие выводы по практической работе

Форма для выполнения работы

Компоненты сравнения	Исторические эпохи					
	Первобытный строй	Рабовладельческий строй	Средние века		Буржуазная Европа	Современные зарубежные системы ФК
			Европа	Восток		

Форма контроля.

Выполненная работа представляется преподавателю в тетради по УД

Практическая работа Сравнительный анализ становления и развития отечественной системы физической культуры.

Учебная цель: формировать умение исторического анализа развития отечественной системы ФК в контексте развивающегося общества

Учебные задачи:

1. Научиться выделять важнейшие компоненты сравнения
2. Уметь использовать составляющие сравнения в сопоставлении отечественной системы ФК конкретных исторических эпохах

Образовательные результаты:

Студент должен:

уметь: 1

знать: 2,3

Задачи практической работы

1 Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития российского общества (древнеславянского, феодального, буржуазного, советского и современного российского), повлиявшие на становление и развитие систем ФК в указанные эпохи.

2 По выявленным компонентам, осуществите сравнительную характеристику отечественной системы ФК в перечисленных этапах развития общества

3 Сформулируйте выводы по практической работе

Форма для выполнения работы

Компоненты сравнения	Исторические периоды				
	Древние славяне	Россия в период Феодализма	Россия в период с конца 19 – начала 20 века	Советская система ФК	Современная система ФК в РФ
Религия					
Социальные отношения					
Выводы					

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в виде таблицы

3.1 Критерии оценки проектной деятельности и мультимедийной презентации

Проектная работа в форме мультимедийной презентации должна состоять из:

- теоретической части (например, текста реферата);
- практической части (собственно презентация).

Структура презентации:

Титульный лист

Введение, обоснование актуальности темы, постановка задач и цели проекта.

Основная часть презентации, раскрывающая тему, решающая задачи, поставленные во введении.

Заключение, подведение итогов проектной деятельности, резюмирование уровня достижения цели, поставленной в начале работы .

Список источников и литературы (не менее 4-х пунктов) и других источников знаний, использованных в ходе работы (например, ресурсы сети Интернет, мультимедийные энциклопедии и учебные пособия, авторские фотографии, видеоматериалы, музыкальное сопровождение и т. п.), список должен быть оформлен в строгом соответствии с ГОСТом. Приложения (в случае, если в этом есть необходимость).

В рамках презентации (при наличии необходимости данного вида деятельности для достижения цели проекта) необходимо продемонстрировать следующие знания и умения:

Умение грамотно презентовать, представить аудитории результаты своей работы в устной форме.

Умение работать с видео - и аудиофайлами, изображениями;

умение при необходимости озвучить часть проекта посредством использования таких ИКТ, как микрофон.

Умение использовать все возможности той программы ПК, с помощью которой создаётся презентации (например, Microsoft Power Point или Windows Movie Maker); создание интерактивной проектной работы.

Во время работы не следует забывать о научном подходе к оформлению визуального ряда презентации: соблюдайте единый стиль оформления работы, который не противоречит тематике проекта, а, наоборот, подчёркивает особенности подхода к раскрытию темы и характерные черты исследуемого материала.

Наглядность, используемая в проекте, должна соответствовать теме работы, её применение должно быть обоснованным.

Обязательно наличие заголовков слайдов (частей работы), подписей к иллюстрациям, указание датировок и хронологических рамок (в случае необходимости) и прочих кратких пояснений.

Умение отличать презентацию от реферата: не увлекаться большими текстовыми сопровождениями слайдов(частей работы) - это должно быть пояснено в режиме устного представления проекта.

Аудитория слушает докладчика и зрительно воспринимает визуальную часть проекта, читать то, что рассказывает в это же время докладчик, неинтересно и не соответствует проектному виду деятельности.

Подписи должны быть строго обоснованными и целесообразными и не дублировать на 100% устную речь докладчика, например, необходимо разъяснение в текстовом режиме терминологии, используемой докладчиком в определённом моменте устного отчёта; возможно в текстовом - режиме привести краткую биографическую справку о деятеле, характеризуемом в данный момент отчёта и т. п.

Письменная речь должна быть научной, грамотной с точки зрения русского языка и литературной речи.

Устное представление проекта и его визуальная часть должны быть синхронизированы, изложение материала должно быть логичным, последовательным.

При представлении проекта (презентации) должен строго соблюдаться временной регламент: 10 - 15 минут на полное раскрытие темы проекта

Если в работе над проектом принимала участие группа учащихся, их работа во время представления итогов в аудитории оценивается индивидуально и одновременно оценивается общий итог работы группы.

Особое внимание уделяйте расширению кругозора в вопросах многообразия возможностей ПК, используйте для подготовки проекта разнообразные программы, обогащающие ваши знания и сам проект. Умение грамотно подготовить презентацию к показу, как то создание папки, название которой не абстрактное, а соответствует теме работы, которая должна содержать связанные между собой элементы, демонстрирующие ваше умение работать с ПК при создании мультимедийной презентации:

- сама презентация;
- шрифты, использованные при оформлении текстовой части презентации; - аудио и видеофайлы, использованные в презентации анимация и т. п.

- аудиофайлы, содержащие речевое сопровождение в случае, когда речь не была записана непосредственно в определённый слайд презентации.

- планируйте свою деятельность (желательно в письменном виде) и строго следуйте плану - это играет значительную роль в достижении успеха;

- как можно чаще консультируйтесь с научным руководителем, чтобы в итоге не пришлось переделывать часть работы;

- всегда проверяйте результат своей работы на той технике, которая будет задействована в ходе отчёта по работе во избежание неприятных сюрпризов.

Рекомендации:

1. Актуальность выбранной темы.
2. Глубина раскрытия темы.
3. Практическая ценность проекта.
4. Композиционная стройность.
5. Соответствие плану.
6. Обоснованность выводов.
7. Правильность и грамотность оформления.
8. Аккуратность и дизайн оформления.
9. Содержательность приложения.
10. Выступление на защите.
11. Умение изложить самое интересное и ценное.
12. Умение отвечать на вопросы.
13. Умение защищать свою точку зрения.

Критерии оценок:

Отметка «5» ставится - при соблюдении всех рекомендаций.

Отметка «4» ставится - при соблюдении пунктов 1,2,5,6,7,8,9,10. рекомендаций.

Отметка «3» ставится - при соблюдении пункта 1,5,7,8,10 рекомендаций.

Отметка «2» ставится - при несоблюдении предлагаемых рекомендаций.