

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.07 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Составитель: Преподаватель высшей Л. В. Фролова  
квалификационной категории

Проректор по образовательной Л. К. Габышева  
деятельности

Екатеринбург  
2024

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОП.07 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины ОП.07 «Теория и история физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной программы профессионального обучения.**

Дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины ОП.07 обучающийся 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 детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, 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 и 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;
- 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, 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

Освоение дисциплины ОП.07 направлено на формирование части компетенций в соответствии с ФГОС СПО:

- общих компетенций:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей

профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

Ок 03 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

Ок 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

профессиональных компетенций:

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

и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

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 в области образования, физической культуры и спорта.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
1	2
Объем дисциплины (всего)	167
<b>Аудиторная учебная нагрузка обучающегося(всего)</b>	108
В том числе:	
теоретические занятия	54
практические занятия	34
курсовая работа	20
<b>Самостоятельная работа</b>	59
Промежуточная аттестация в форме - Другие формы контроля в 3 семестре Экзамен в 4 семестре, Курсовая работа в 4 семестре	



	<p><b>Практические занятия 2.</b> Выступление с докладами по теме «Педагогические взгляды социалистов-утопистов на физическое воспитание»</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка докладов по теме Физическая культура и спорт в государствах древнего мира</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 1.3. <b>Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе. Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического воспитания и спорта. Развитие олимпийского спорта. Характеристика состояния спорта в странах мира в конце XX начале XXI века.</p> <p><b>Лекции</b></p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Раздел 2. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ</b></p>		<p><b>18</b></p>

<p><b>Тема 2.1 Физическая культура и спорт России с древнейших времен до начала XX в.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Военно-физическая подготовка русского войска. Роль народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств народов России.  Введение физического воспитания в учебные заведения. Создание основ военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (XVIII в. - начало XX в.).  Развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта (И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского). Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. Развитие отечественной науки о физическом воспитании.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 3.</b>  Заполнить таблицу «Основы системы физического воспитания и спорта в России».  Ответить на вопросы тестирования.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Подготовка к докладу по теме: «Физическая культура и спорт России с древнейших времен до начала XX в.»</p>	<p><b>10</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>
<p><b>Тема 2.2 Физическая культура и спорт в период становления Советского государства с 1917 до современности</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Развитие массовых форм физической культуры и спорта. Организация подготовки физкультурных кадров Введение комплекса “Готов к труду и обороне СССР. Введение Единой всесоюзной спортивной классификации. Создание добровольных спортивных обществ (ДСО).  Развитие профессионального и юношеского спорта.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 4.</b>  Тестирование по разделу «История ФКиС»</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Составить таблицу добровольных спортивных обществ.  Подготовка к тестированию по разделу.</p>	<p><b>8</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>



	<b>Практическое занятие 7</b> Выписать основные понятия: : «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическое развитие», «физическое образование», "физическое совершенство".	1
Тема 4.2 <b>Сущность физической культуры, ее основные функции и формы.</b>	<b>Содержание материала:</b> Значение физической культуры в жизни общества. Структура физической культуры. Основные формы использования физической культуры в различных сферах деятельности людей. Единство сторон физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием. <b>Лекции</b> <b>Практическое занятие 8.</b> Ответить на вопросы тестирования « Двигательные умения и навыки.»	3  2 1
<b>Раздел 5 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.</b>		66
Тема 5.1. <b>Средства физического воспитания.</b>	<b>Содержание материала:</b> Понятие о средствах физического воспитания их классификационная характеристика. Сущность физических упражнений. Понятия: «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность», «физические упражнения». Содержание и форма физических упражнений. Техника физических упражнений. Овладение двигательными действиями. Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Классификация физических упражнений <b>Лекции</b> <b>Самостоятельная работа:</b> Заполнение таблицы «Классификация физических упражнений».	4  2 2
Тема 5.2. <b>Методы физического воспитания.</b>	<b>Содержание материала:</b> Классификация методов физического воспитания: общепедагогические и специфические <b>Лекции</b>	8 4

	<p><b>Практическое занятие 9:</b> Составление схемы: «Классификация методов физического воспитания»</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Привести примеры использования методов физического воспитания применительно к избранному виду спорта.</p>	2 2
<p>Тема 5.3. <b>Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Принципы, используемых в процессе физического воспитания. Сущность принципов методики физического воспитания.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Заполнить таблицу «Классификация общеметодических принципов» Подготовка рефератов по теме «Общеметодические принципы»</p>	6 2 4
<p>Тема 5.4. <b>Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Значение и место двигательных умений в процессе физического воспитания. Двигательный навык. Взаимодействие двигательных навыков, их типы. Общая (типовая) структура процесса обучения. Этапы обучения. Методы и приемы непосредственного разучивания. Контроль и оценка результатов обучения.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Заполнить таблицу «Последовательность обучения двигательному действию». Составление последовательности обучения по элементам физического упражнения избранного вида спорта.</p>	8 2 6
<p>Тема 5.5. <b>Сила и основы методики ее воспитания.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Сущность и значение силовых способностей. Основные формы их проявления. Средства и методы воспитания силы. Сочетание упражнений силового характера с другими упражнениями. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка реферата на тему "Воспитание силовых способностей в ИВС". Составить комплекс упражнений, направленный на воспитание силовых способностей в избранном виде спорта.</p>	6 2 4
<p>Тема 5.6. <b>Скоростные способности и</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Понятие о скоростных способностях, Формы их проявления. Средства и методы воспитания</p>	8

<p><b>основы методики их воспитания.</b></p>	<p>скоростных способностей. "Скоростной барьер", пути его предупреждения и преодоления. Сочетание скоростных упражнений с упражнениями другого характера. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 10:</b> Составление комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Ответить на вопросы тестирования.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка рефератов на тему «Скоростные способности в ИВС и основы методики их воспитания».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>
<p>Тема 5.7. <b>Воспитание скоростно-силовых способностей.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Сущность скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания Основы методики воспитания скоростно-силовых способностей. Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения. Регламентирование нагрузок в отдельном занятии и в системе занятий.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 11:</b> Составление комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка рефератов на тему «Скоростно-силовые способности в ИВС и основы методики их воспитания».</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 5.8. <b>Выносливость и основы методики воспитания.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Сущность выносливости, ее определение. Способы оценки выносливости в практике физического воспитания. Основные виды выносливости, их прикладное значение. Задачи, особенности средств и методов воспитания выносливости.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 12:</b> Составление комплекса упражнений на развитие выносливости в ИВС методом «круговой тренировки». Ответить на вопросы тестирования.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Составить таблицу методов и показателей нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 7-17 лет ( по выбору)</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

<p>Тема 5.9. <b>Гибкость и основы методики воспитания.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Гибкость как морфо-функциональное свойство двигательного аппарата. Факторы, обуславливающие гибкость. Формы, проявления гибкости. Практические способы ее оценки. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 13:</b> Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Ответить на вопросы тестирования.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Составить таблицу дозировки упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста (7-10 лет), юных спортсменов (10-15 лет).</p>	<p><b>8</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>
<p>Тема 5.10. <b>Координационные способности и основы методики воспитания.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Сущность и значение координационных способностей. Способы оценки уровня их развития в практике физического воспитания. Формы (виды) проявления координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 14:</b> Составить комплексы упражнений для развития координационных способностей точности движений в пространстве, точности движений во времени (по 5-6 упражнений) на примере ИВС.</p> <p>Тестирование по разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Подготовка к тестированию по разделу.</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p>
<p><b>Раздел 6.</b> <b>ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.</b></p>		<p><b>14</b></p>

<p>Тема 6.1.  <b>Занятия физическими упражнениями как звенья процесса физического воспитания. Формы построения занятий.</b>  <b>Занятия урочного типа.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Классификация форм занятий в физическом воспитании: организованные и самостоятельные. Содержание и структура занятий. Основные элементы структуры (части занятий, их взаимосвязь и последовательность, организация деятельности занимающихся). Основные правила построения занятий  Отличительные черты урочных форм занятий. Типы, урочных занятий  Регулирование нагрузки. Обеспечение общей и моторной плотности занятия, обеспечение страховки  Педагогический анализ проведенного занятия по результатам хронометрирования и пульсометрии. Определение степени и качества решения поставленных задач. Педагогическая оценка деятельности занимающихся, методический анализ деятельности преподавателя. Общая оценка занятия.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 15:</b>  Составить план-конспект урока физической культуры</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Используя план-конспект урока, составить таблицу частоты сердечных сокращений (ЧСС)</p>	<p>7</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>Тема 6.2.  <b>Занятия неурочного типа</b>  <b>Планирование и контроль в физическом воспитании.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении. Основные черты занятий. Их роль и место в процессе физического воспитания и использования смежных форм физической культуры. Характеристика и методические особенности организованных и самостоятельных неурочных форм занятий.</p> <p>Специфические объекты планирования. Виды планирования. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Виды контроля. Оценка успеваемости на занятиях физическими упражнениями. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Понятие об учете. Формы учета.</p> <p><b>Лекции</b></p> <p><b>Практическое занятие 16:</b>  Составить сценарий спортивного (физкультурного-массового) мероприятия.  Ответить на вопросы тестирования.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Привести примеры самостоятельных неурочных форм занятий.  Подготовка к тестированию по теме.</p>	<p>7</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p><b>Раздел 7. ФИЗИЧЕСКАЯ</b></p>		



<p>Тема 7.4  <b>Технология планирования в спорте</b>  <b>Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.</b>  <b>Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Общие положения технологии планирования.  Документы планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание планирования  Основные документы планирования: годовой план, план тренировок на один месяц, неделю.  Комплексный контроль. Задачи контроля. Основные виды контроля: этапный, текущий, оперативный. Формы и методы контроля. Показатели комплексного контроля. Тестирование как реализация комплексного контроля. Учет в процессе спортивной тренировки: предварительный, текущий, оперативный. Журнал учета занятий. Дневник спортсмена.  Спортивный отбор, понятие «спортивная ориентация», «спортивный отбор». Место отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов. Этапы отбора, их содержание.  Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора.  <b>Лекция</b>  <b>Практическое занятие 18:</b>  Составить учебный план на год для учебно-тренировочных групп по ИВС.  Ответить на вопросы тестирования  <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовиться к составлению учебного плана по избранной спортивной специализации на год для учебно-тренировочных групп</p>	<p><b>5</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p>
<p>Тема 7.5  <b>Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>  <b>Профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Мотивы занятий физической культурой и спортом. Основы оздоровительной физической культуры. Основы «здорового образа жизни».  Сочетание профессионально-прикладной подготовки с общей физической подготовкой.  Формы и режимы занятий в различных условиях военной службы. Элементы военно-прикладной физической подготовки в учебных заведениях  <b>Лекция</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>1</p>
	<p><b>КУРСОВАЯ РАБОТА</b></p>	<p><b>20</b></p>

<b>ИТОГО:</b>	<b>167 часов в т.ч.</b> - лекции – 54 час. - практические работы – 34 час. - курсовая работа – 20 час. - самостоятельная работа обучающегося – 59 час.	
---------------	--	--

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета по «Теории и истории физической культуры и спорта».

Оборудование учебного кабинета «Теории и истории физической культуры»:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106568.html>

Дополнительные источники:

2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник [для вузов] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 494, [1] с. - Текст : непосредственный.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. СДО Прометей 5.0 - <http://78.25.114.161:8001/auth/default.asp>

1. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

2. Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitrans.ru/>

3. Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>