

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): преподаватель
высшей категории Л. В. Фролова

Проректор по образовательной
деятельности А. С. Кривоногова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место общепрофессиональной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08, ПК , 1.1, ПК 1.2, ПК , 1.3, ПК , 1.4, ПК , 1.5, ПК , 1.6, ПК , 2.1, ПК , 2.2, ПК , 2.3, ПК , 2.4, ПК , 3.1, ПК , 3.2, ПК , 3.3, ПК , 3.4, ПК , 3.5, ПК , 3.6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК	Умения	Знания
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.</p> <p>ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.</p> <p>ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</p> <p>ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.</p> <p>ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p> <p>ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.</p> <p>ПК 2.1. Разрабатывать методическое</p>	<p>- определять профессиональные цели и задачи и находить способы их решения;</p> <p>- осуществлять анализ различных компонентов учебной информации;</p> <p>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</p> <p>- находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа.</p>	<p>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</p> <p>- закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</p> <p>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</p> <p>- основы обучения двигательным умениям и навыкам;</p> <p>- основы воспитания физических качеств и способностей;</p> <p>- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;</p> <p>- основные составляющие спортивной тренировки.</p>

<p>обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.</p> <p>ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.</p> <p>ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.</p> <p>ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.</p> <p>ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.</p> <p>ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p> <p>ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.</p> <p>ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.</p> <p>ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p>		
---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем дисциплины (всего)	230
Аудиторная учебная нагрузка обучающего (всего)	200
в том числе:	
теоретическое обучение	122
практические занятия	58
курсовая работа	20
Самостоятельная работа	16
Консультации	2
Промежуточная аттестация: другие формы контроля, дифференцированный зачет, экзамен, защита курсовой работы	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		36	
Тема 1.1	Содержание	12	ПК 1.1. – ПК 1.6;
Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	2	ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.6
	2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации	2	ОК 01., ОК 2., ОК 08..
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие 1. Реализация основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	4	
	Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	4	
Тема 1.2.	Содержание	10	ПК 1.2; ПК 1.3;
Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	2	ПК 2.4; ПК 3.2
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока	2	ОК 2.
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	2	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	4	
Тема 1.3	Содержание	12	ПК 1.2; ПК 1.3;
Зарождение и развитие отечественной системы	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	2	ПК 1.5 ПК 2.4;
	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года	2	ПК 3.2; ОК 02;

физической культуры	3. Становление и развитие советской системы физической культуры	2	
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры Тестирование по разделу	4	
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		96	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание	10	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Классификация средств физического воспитания	2	
	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание.	2	
	3. Техника физического упражнения и её основные характеристики.	2	
	В том числе практических занятий	4	
Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	4		
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание	10	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08..
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	2	
	2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания	2	
	3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания	2	
	В том числе практических занятий	4	
Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	4		
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание	6	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	4	
	В том числе практических занятий	2	
Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	2		
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание	6	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2.,
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	2	
	2. Отдых в физическом воспитании.	2	
	3. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	2	

			ОК 08.
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание	10	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям.	2	
	3. Характеристика и содержание этапов	2	
	В том числе практических занятий	4	
Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	4		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание	56	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 04, ОК 08.
	1. Понятие о физических качествах и способностях	6	
	2. Воспитание силовых способностей	6	
	3. Воспитание выносливости	6	
	4. Воспитание скоростных способностей	6	
	5. Воспитание двигательных-координационных способностей	6	
	6. Воспитание гибкости	6	
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей	4	
	Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости	4	
Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	4		
Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательных-координационных способностей	4		
Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	4		
Раздел 3. Понятие о спорте		50	
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание	10	ПК 1.2., ПК 1.3; ПК 1.5, ПК 1.6 ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.2 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,	4	
	2. Социальные функции спорта	6	
Тема 3.2.	Содержание	38	ПК 1.2., ПК 1.3;

Характеристика тренировочно- соревнователь- ной деятельности	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	10	ПК 1.5, ПК 1.6 ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.2 ОК 01., ОК 2., ОК 08..
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте	10	
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	10	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	4	
	Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки	4	
Курсовая работа	20		
Промежуточная аттестация	12		
Самостоятельная работа	16		
Консультации	2		
Всего:	230		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрен кабинет Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта. Учебная аудитория предназначена для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. В кабинет предусмотрено:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».
- компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением ;
- проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основные печатные и электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 10.03.2023).

Дополнительные источники:

2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 448 с. — ISBN 978-5-406-12935-7. — URL: <https://book.ru/book/952994>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания; - основы теории обучения двигательным действиям; - основы обучения двигательным умениям и навыкам; - основы воспитания физических качеств и способностей; - нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения; - основные составляющие спортивной тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»; - перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности; - описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности; - перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; - даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»; - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка; - перечисляет этапы обучения двигательному действию; - определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - даёт определение понятиям «сила», 	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</p>

	<p>«быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;</p> <ul style="list-style-type: none"> -перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей; - объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей; - определяет понятия «нагрузка» «отдых»; - перечисляет функции спорта; -перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки; -описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»; -определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки; - даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»; -перечисляет признаки соревновательной деятельности; -перечисляет функций соревновательной деятельности; - описывает классификацию спортивных соревнований 	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения; - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; 	<ul style="list-style-type: none"> - применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; - определяет педагогические 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</p> <p>- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</p> <p>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</p>	<p>возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи</p>	
---	---	--