


ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой
комиссии
общепрофессиональных
дисциплин
Протокол № 9
от 19.05. 2023г.
Председатель


Л.Н. Рудак

РЕКОМЕНДОВАННО

на заседании научно-
методического совета
Протокол № 4
от 09.06. 2023г.
Председатель


Н.С. Копылова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
№ 300 от 14.06. 2023г.
Директор колледжа


С.А. Аксёнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и история физической культуры и спорта»
для специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования **49.02.01** Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Разработчики:

1. Фирсова С.Р. – преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специальных теоретических дисциплин, протокол № 9 от 19.05. 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09.	<ul style="list-style-type: none">- определять профессиональные цели и задачи и находить способы их решения;- осуществлять анализ различных компонентов учебной информации;- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;- находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа.	<ul style="list-style-type: none">- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;- закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;- 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	158
в т.ч. в форме практической подготовки	140
в т. ч.:	
теоретическое обучение	58
практические занятия	62
Самостоятельная работа ¹	10
Аттестация:	5 семестр – в форме экзамена

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
III семестр			
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		34/16	
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание	12/8	ПК 1.1; ОК 05; ОК 06.
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	2	
	2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации	2	
	В том числе практических и лабораторных 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. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Содержание	10/4	ОК 01.
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	2	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока	2	
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	4	
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание	12/4	ОК 01; ОК 06.
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	2	
	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года	2	
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры	2	
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	4	
IV семестр			
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		62/32	

Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание	8/4	ОК 02.
	1. Классификация средств физического воспитания	2	
	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	4	
	Самостоятельная работа. Составить схему классификации средств физических упражнений.	2	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание	10/4	ОК 02.
	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 и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	4	
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание	8/4	ОК 01; ОК 06.
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	4	
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание	4/-	ОК 01.
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	2	
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	2	
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание	8/2	ОК 01; ОК 05; ОК 09.
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2	
Тема 2.6 Воспитание физических	Содержание	24/18	ОК 02.
	1. Понятие о физических качествах и способностях	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	

качеств	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 двигательного-координационных способностей	4	
	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	2	
	Самостоятельная работа. Составить комплексы физических упражнений для воспитания выносливости, скоростных способностей, координации и гибкости	6	
Всеместр			
Раздел 3. Понятие о спорте		44/14	
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание	8/-	ПК 3.3; ОК 01; ОК 06.
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта	4	
	2. Социальные функции спорта	4	
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Содержание	24/8	ПК 1.1; ПК 3.4; ОК 05; ОК 06; ОК 09.
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	4	
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты как продукт соревновательной деятельности. Классификация спортивных достижений.	8	
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	2	
	Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки	2	
	Практическая работа 16. Составление положения о соревнованиях по ИВС.	2	
	Практическая работа 17. Составление годового календарного плана соревнований по ИВС.	2	
Тема 3.3. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	Содержание	12/6	ПК 1.1; ПК 3.4; ОК 05; ОК 06; ОК 09.
	1. Спортивный отбор, этапы спортивного отбора, основные методы спортивного отбора. Спортивная ориентация, ее задачи. Прогнозирование спортивных способностей.	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическая работа 18. Доработка материала урока составлением таблицы: записать прогностические значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ.	4	
	Самостоятельная работа. Перечислить основные методы спортивного отбора в	2	

	процессе многолетней подготовки		
	Практическая работа 19. Подбор контрольных упражнений, целесообразных на начальных этапах спортивного отбора.	2	
Промежуточная аттестация		в форме экзамена	
Всего:		158	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет теоретико-методических основ физического воспитания и спорта, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

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.

3.2.1. 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).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Знания:</i> - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - цель и задачи физического воспитания; - закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры; - средства физического воспитания; - методы физического воспитания; - принципы физического воспитания; - основы обучения двигательным умениям и навыкам; - основы воспитания физических качеств и способностей;	- знает основные термины и понятия физической культуры и спорта; - корректно использует термины и понятия физической культуры и спорта при выполнении различных учебных заданий; - формулирует общую цель физического воспитания, классифицирует основные группы задач и даёт им характеристику; - даёт характеристику «физической культуры личности» и условий её формирования; - описывает и даёт характеристику становления и развития зарубежных и отечественной систем физической культуры; - объясняет закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры; - даёт определение средств физического воспитания и классифицирует их на	Оценивание устных и письменных опросов, результатов тестирования, практических и проверочных работ, экзамен

<ul style="list-style-type: none"> - нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения; - понятие о спорте, система спорта в Российской Федерации; - основы спортивной тренировки; 	<p>группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - даёт определение физических упражнений, классифицирует их согласно принятым группам; - даёт определении техники, формы и содержания физического упражнения; - осуществляет анализ техники физических упражнений по принятым характеристикам; - понимает сущность и возможности применения вспомогательных средств физического воспитания; - даёт определение методов физического воспитания и классифицирует по группам; - даёт характеристику основных специфических и общепедагогических методов физического воспитания и поясняет их педагогические возможности; - объясняет и приводит примеры использования различных методов физического воспитания; - даёт определение принципам физического воспитания и знает принадлежность их к классификационным группам; - понимает сущность, значение и учёт принципов физического воспитания в профессиональной деятельности; - даёт определение двигательным умениям и навыкам; - знает закономерности процесса формирования двигательных умений и навыков; - знает и даёт характеристику этапов формирования двигательных умений и навыков; - знает методику поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам; - даёт определение физическим качествам и способностям; - описывает основные средства и методы, используемые для воспитания физических качеств; - знает методику воспитания физических качеств и основных способностей; - даёт определение нагрузки и отдыха в физическом воспитании; - знает параметры нагрузки и описывает их на примере конкретных упражнений; - знает типы и разновидности интервалов отдыха и возможности их применения; - объясняет сущность, значение и признаки спорта; - описывает социальные функции 	
---	---	--

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - даёт определение основных понятий, относящихся к спорту; - даёт характеристику системы тренировочно-соревновательной деятельности в Российской Федерации; - даёт определение цели и задач спортивной тренировки; - знает классификацию и характеристику основных средств и методов спортивной тренировки; - знает и даёт характеристику многолетней системы подготовки спортивного резерва; - знает содержание основных разделов подготовки спортсмена; - знает функции, классификацию и назначение спортивных соревнований. 	
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения; - правильно использовать профессиональную терминологию в области физической культуры и спорта; - осуществлять анализ различных компонентов учебной информации; - осуществлять выбор средств, методов и организационных условий для решения задач физического воспитания и спорта; - находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно определяет цель, ставит задачи и находит способы решения различных учебных заданий; - применяет профессиональную терминологию в зависимости от направленности и содержания учебных заданий; - осуществляет анализ, в том числе сравнительный при выполнении учебных заданий; - осуществляет правильный выбор средств, методов и организационных условий при решении профессиональных задач; - находит, анализирует и использует профессиональную литературу и передовой практический опыт с целью наиболее эффективного решения педагогических задач физического воспитания и спорта 	<p>Оценивание выполнения практических работ, учебных заданий, экзамен</p>