



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ МО «УОР №4»
Т.Г. Подорожная
« 07 » 04 2024 г.



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

*основной профессиональной образовательной программы
по специальности
49.02.01 Физическая культура
для студентов 2 – 3 курса очной формы обучения
(на базе основного общего образования)*

го Чехов, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»), Учебного плана ГБПОУ МО «УОР №4» на 2024/2025 учебный год.

Организация – разработчик: ГБПОУ МО «УОР №4»

Разработчик: Подорожная Татьяна Геннадьевна, преподаватель высшей категории

Рассмотрено на заседании
ПЦК общепрофессиональных,
социально-гуманитарных и
естественно-научных дисциплин
протокол № 5 от 8.04. 2024 г.
Председатель Цв М.А. Цветкова

Согласовано на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6
от «10» 04 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
2.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.12 «Теория и история физической культуры и спорта»** разработана на основании требований ФГОС СПО к реализации основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» из цикла дисциплин профессиональной подготовки включен в программу 2 и 3 курсов обучения и является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Цель реализации программы: формирование компетенций, необходимых педагогам по физической культуре и спорту для выполнения профессиональной деятельности средствами учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08.

В результате освоения учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» у студентов должны быть сформированы следующие **результаты:**

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 2, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1. – ПК 1.6 ПК 2.1. – ПК 2.4 ПК 3.1. – ПК 3.6	<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;– использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;– правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;– оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;– находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач	<ul style="list-style-type: none">– основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;– историю становления 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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	68
в т.ч. в форме практической подготовки	32
в том числе:	
теоретическое обучение	30
практические занятия	32
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		24/10	
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4/2	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.6 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	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		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	1	
Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	1		
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Содержание учебного материала	10/4	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 2.4; ПК 3.2 ОК 2.
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	6	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока		
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	2		
Практическое занятие 4. Расцвет физической культуры в Древней Греции, Древнем Риме	2		

Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание учебного материала	10/4	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5 ПК 2.4; ПК 3.2; ОК 02;
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	6	
	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года		
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры		
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации		
В том числе практических и лабораторных занятий	4		
Практическое занятие 5. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	2		
Практическое занятие 6. Создание и деятельность Российского Олимпийского комитета, Российских Олимпийских игр	2		
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		28/12	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала	4/2	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, техника физического упражнения и её основные характеристики		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
Практическое занятие 7. Характеристика формы физического упражнения	2		
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала	6/2	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.	4	
	2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания		
	3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания		
В том числе практических и лабораторных занятий	2		
Практическое занятие 8. Применение методов физического воспитания	2		

Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала	2/1	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	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	1	
	Практическое занятие 9. Реализация системы принципов физического воспитания	1	
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала	2	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. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки 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 учебного материала	4/2	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: характеристика и содержание этапов		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 10. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2	
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала	10/5	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.	5	
	2. Силовые способности и методика их воспитания.		
	3. Скоростные способности и методика их воспитания.		
	4. Координационные способности и методика их воспитания.		
	5. Выносливость и методика её воспитания.		
	6. Гибкость и методика её воспитания.		
В том числе практических и лабораторных занятий	5		
	Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания силовых способностей	1	
	Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания выносливости	1	
	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	1	

	Практическое занятие 14. Методическая разработка воспитания двигательных координационных способностей	1	
	Практическое занятие 15. Методическая разработка воспитания гибкости	1	
Раздел 3. Понятие о спорте		10/4	
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание учебного материала	2	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 2. Социальные функции спорта	2	
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Содержание учебного материала	8/4	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. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	4	
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте		
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
Практическая работа 16. Подбор средств спортивной тренировки	2		
Практическая работа 17. Подбор методов спортивной тренировки	2		
Промежуточная аттестация		6	
Всего:		68/32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет, оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Пельменев, В.К., Конеева, Е.В. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»; - перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей; - объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей; - определяет понятия «нагрузка» «отдых»; - перечисляет функции спорта; 	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -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; - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; -правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки; 	<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 возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки; - находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</p>		
--	--	--

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Дата внесения изменения	№ изменения	№ страницы с изменением