

Министерство образования Омской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Омский педагогический колледж № 1»

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта**

по специальности  
**49.02.01 Физическая культура**

Омск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж № 1» (далее – БПОУ «ОПК № 1»)

Разработчик:

Розум Д.С., преподаватель БПОУ «ОПК № 1» \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	-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.	- 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.

### **Формируемые ОК и ПК:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

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.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

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.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	116
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	28
в том числе:	
теоретическое обучение	62
практические занятия	28
<i>Самостоятельная работа</i>	18
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	

### 2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	116
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	4
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	12
<i>Самостоятельная работа</i>	88
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки, ч.	Коды ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>30/8</b>	
<b>Тема 1.1. Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	ПК 1.1 – ПК 1.6; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, 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	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	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	
<b>Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/2</b>	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 2.4; ПК 3.2 ОК 02
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	8	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока		
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	2		
<b>Тема 1.3 Зарождение и развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14/4</b>	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5 ПК 2.4;
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	10	



<b>отечественной системы физической культуры</b>	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года		ПК 3.2; ОК 02
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры		
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	4	
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>46/16</b>	
<b>Тема 2.1. Средства физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/1</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Классификация средств физического воспитания		
	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	3	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	1	
<b>Тема 2.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/1</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	3	
	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	1	
<b>Тема 2.3. Принципы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/1</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5;
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	3	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	1	

			ОК 01, ОК 02, ОК 08
<b>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, 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.	6	
<b>Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/1</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, 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		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	1		
<b>Тема 2.6 Воспитание физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20/10</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие о физических качествах и способностях.	10	
	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.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей	2	
	Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости	2	
Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	2		
Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательно-координационных способностей	2		

	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	2	
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>		<b>14/4</b>	
<b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПК 1.2, ПК 1.3; ПК 1.5, ПК 1.6 ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.2, ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта, 2. Социальные функции спорта	4	
<b>Тема 3.2. Характеристика тренировочно- соревнователь- ной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/4</b>	ПК 1.2, ПК 1.3; ПК 1.5, ПК 1.6 ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.2, ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки		
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте		
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	2	
	Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Изучение вопроса: «История физической культуры в странах Древнего Востока». 2. Составление сравнительной таблицы спартанской и афинской систем физического воспитания. 3. Выделение основных рыцарских доблестей и добродетелей, крупнейших рыцарских орденов. 4. Поиск высказываний о развитии физического воспитания в эпоху средневековья. 5. Поиск высказываний о развитии физического воспитания в эпоху нового времени. 6. Составление схем гимнастических направлений в физическом воспитании в различных европейских странах. 7. Заполнение таблиц по зарубежным системам физического воспитания. 8. Составление опорных понятий на тему: «Физическое воспитание в трудах отечественных мыслителей». 9. Составление картотеки народных игр и видов спорта 10. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, учебной и дополнительной литературы.		18	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08

11. Составление словаря основных понятий по П.Ф. Лесгафту.		
12. Составление вопросов для взаимопроверки.		
13. Составление хронологий событий по датам.		
14. Изучение закона «О физической культуре и спорта».		
15. Составление словаря понятий.		
<b>Промежуточная аттестация</b>		
<b>Всего:</b>	<b>90/28</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ч. / в том числе в форме практической подготовки, ч.	Коды ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПК 1.1 – ПК 1.6; ПК 2.1 – ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	1	
	2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации	1	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	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	
<b>Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	1	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока		
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	1	
<b>Тема 1.3 Зарождение и развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	1	

<b>отечественной системы физической культуры</b>	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		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	1	
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>13/4</b>	
<b>Тема 2.1. Средства физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/1</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Классификация средств физического воспитания		
	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	1	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения (практическая подготовка)	1	
<b>Тема 2.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/1</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.		
	2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания	1	
	3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания (практическая подготовка)	1		
<b>Тема 2.3. Принципы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5;
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	1	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	1	

			ОК 01, ОК 02, ОК 08.
<b>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, 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.	1	
<b>Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b> Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов.	1	
<b>Тема 2.6 Воспитание физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5/2</b>	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие о физических качествах и способностях.	1	
	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.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых и скоростных способностей ( <b>практическая подготовка</b> )	1		
Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости	1		

	Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания двигательных-координационных способностей ( <b>практическая подготовка</b> )	1	
	Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания гибкости	1	
<b>Самостоятельная работа:</b>			
1. Изучение вопроса: «История физической культуры в странах Древнего Востока». 2. Составление сравнительной таблицы спартанской и афинской систем физического воспитания. 3. Выделение основных рыцарских доблестей и добродетелей, крупнейших рыцарских орденов. 4. Поиск высказываний о развитии физического воспитания в эпоху средневековья.  5. Поиск высказываний о развитии физического воспитания в эпоху нового времени. 6. Составление схем гимнастических направлений в физическом воспитании в различных европейских странах. 7. Заполнение таблиц по зарубежным системам физического воспитания. 8. Составление опорных понятий на тему: «Физическое воспитание в трудах отечественных мыслителей». 9. Составление картотеки народных игр и видов спорта 10. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, учебной и дополнительной литературы. 11. Составление словаря основных понятий по П.Ф. Лесгафту. 12. Составление вопросов для взаимопроверки. 13. Составление хронологий событий по датам. 14. Изучение закона «О физической культуре и спорта». 15. Составление словаря понятий. 16. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию. 17. Реализация системы принципов физического воспитания. 18. Спорт как специфическая деятельность. 19. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности.		88	ПК 1.1 – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1 – ПК 3.3; ПК 3.5; ОК 01, ОК 02, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>		<b>8</b>	
<b>Всего:</b>		<b>116</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- учебно–методическое обеспечение содержания дисциплины;
- корпусная мебель.

##### **Технические средства обучения:**

- мультимедийный проектор,
- аудиовизуальные средства обучения,
- цифровые носители информации.

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

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

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.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

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. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный

6. 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

7. 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

8. 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

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

### **3.3. Методическое обеспечение**

Учебные занятия в рамках дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта проводятся с элементами подготовки к демонстрационному экзамену по национальным стандартам. Дидактические единицы с элементами подготовки к ДЭ выделены курсивом и отмечены \*.

В рамках учебных занятий предусматривается практическая подготовка:

учебный материал в форме практической подготовки направлен на повышение уровня знаний по теории и истории физической культуры, по основам здорового образа жизни, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности и т.д.

После изучения теоретического материала в каждом разделе предполагаются практические занятия. Практические занятия проводятся в форме индивидуального и группового выполнения практических заданий, самодиагностики с использованием диагностических методик и т.д.

Успешное освоение содержания программы учебной дисциплины обеспечивается с помощью:

технологии групповой работы,  
технологии коллективного способа обучения,  
технологии решения конкретных ситуаций,  
методов активного обучения.

Метода проектов.

Метода деловых и ролевых игр.

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

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

<p>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</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>- применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала;</p> <p>- определяет педагогические 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>	<p>практической работы</p>
--	--	----------------------------

**Лист согласования рабочей программы  
ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта**


ОДОБРЕНА  
Методическим объединением  
преподавателей  
физкультурно-спортивного  
цикла

протокол № 2  
от 14.09 2023 г.

Руководитель МО

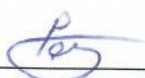
Петянова К. Г.

Ф.И.О.



(подпись)

Составитель(и):

  
(подпись)

Розин Д.С.  
Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.

Эксперт (ы):

  
(подпись)

методист  
(должность)

Залко Т.Н.  
Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(должность)

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.