

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11. Теория и история физической культуры и спорта

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация выпускника
педагог по физической культуре и спорту

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.11. Теория и история физической культуры и спорта** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена «педагог по физической культуре и спорту» утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Разработчик: Яковлева Рамиля Тахировна, преподаватель , 1 квалификационная категория

Рассмотрена на заседании предметно- цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол №_____ от «___» _____ 2024г .

Председатель ПЦК _____ Яковлева Р.Т.

Согласована на заседании научно-методического совета

Протокол №_____ от «___» _____ 2024г .

Председатель НМС _____ Галяутдинова Л.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11. Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.11.«Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08., ПК 1.1. – ПК 1.6.; ПК 2.1. – ПК 2.4.; ПК 3.1. – ПК 3.5.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения 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 2., 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.

ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и дивантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 17	Принимающий патриотические взгляды и убеждения, уважающий историю и культуру многонациональной республики, РФ
ЛР 19	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Всего часов – 72

в том числе:

- на освоение дисциплины (теоретические занятия + лабораторные и практические занятия)- **60 часа**,

в том числе:

в форме лабораторных и практических работ – 34 часов;

в форме самостоятельной работы – 2 часа;

-промежуточная аттестация (экзамен) – **12 часов**

Коды профессиональных общих компетенций	Наименование разделов учебной дисциплины	Всего, час.	В т.ч. в форме практической. подготовки	Объем учебной дисциплины, ак.час						
				Обучение по дисциплине					Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	
				Всего	В том числе					Всего
					Теоретические занятия	Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа ¹		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 08. ПК 1.1. – ПК 1.6.; ПК 2.1. – ПК 2.4.; ПК 3.1. – ПК 3.5.	ОП.11.Теория и история физической культуры и спорта	60	34	60	24	34	0	2	0	
	Промежуточная аттестация (экзамен)	12	0	0	0	0	0	0	12	
		72	34	60	24	34	0	2	12	

1.2. 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
1	2	3
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		18(0) / 10
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4/2
	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
	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	7/4
	Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	1
	Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока	1
	Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	1
	Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития немецкой системы гимнастики и шведской гимнастической системы	2
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития французской гимнастической системы и спортивно-игровая система в Англии и США	2
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание учебного материала	7/4
	Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	1
	Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года	1
	Становление и развитие советской системы физической культуры. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	1

	Практическое занятие 5. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	2
	Практическое занятие 6. Сравнительный анализ развития современной системы физической культуры	2
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		33(2)/20
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала	4(1)/2
	Классификация средств физического воспитания	1
	Самостоятельная работа 1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	1
	Практическое занятие 7. Характеристика формы физического упражнения	2
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала	6(1)/4
	Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	1
	Самостоятельная работа 2. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания	1
	Практическое занятие 8. Применение общепедагогических методов физического воспитания	2
	Практическое занятие 9. Применение специфических методов физического воспитания	2
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала	3/2
	Система принципов физического воспитания и их характеристика	1
	Практическое занятие 10. Реализация системы принципов физического воспитания	2
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала	1/0
	Понятие о нагрузке и отдыхе в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	1
Тема 2.5 Основы теории обучения	Содержание учебного материала	3/2
	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	1

двигательным умениям и навыкам	Практическое занятие 11. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала	16/10
	Понятие о физических качествах и способностях.	1
	Силовые способности и методика их воспитания.	1
	Скоростные способности и методика их воспитания.	1
	Координационные способности и методика их воспитания.	1
	Выносливость и методика её воспитания.	1
	Гибкость и методика её воспитания.	1
	Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания силовых способностей	2
	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания выносливости	2
	Практическое занятие 14. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	2
	Практическое занятие 15. Методическая разработка воспитания двигательно-координационных способностей	2
	Практическое занятие 16. Методическая разработка воспитания гибкости	2
Раздел 3. Понятие о спорте		9/4
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание учебного материала	2/0
	Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,	1
	Социальные функции спорта	1
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Содержание учебного материала	7/4
	Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	1
	Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте	1
	Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	1
	Практическая работа 17. Подбор средств спортивной тренировки	2
	Практическая работа 18. Подбор методов спортивной тренировки	2
Консультация		4
Промежуточная аттестация (экзамен)		8
Всего		72(2) / 34

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Методического обеспечения физкультурной и спортивной деятельности», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

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 + еПриложение: 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.

1.2.2. 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. 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

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

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>		
- 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.	- 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»,	- наблюдение за ходом выполнения практической работы; - устный опрос, - письменный опрос, - реферат, - выступление на уроке, - оценка устных ответов, - оценка письменных ответов; - экзамен.

	«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; -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>		
- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения; - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;	- 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	презентация, взаимопроверка, самопроверка, самоанализ, самоконтроль, самооценка,

- 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.	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	терминологический диктант тестирование, оценка письменного ответа, экзамен.
--	--	---

**Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу
по ОП.11. Теория и история физической культуры и спорта
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

№ изменения	Было	Стало
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
	Основание:	
	Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г. Председатель ПЦК _____ РТ. Яковлева	