

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарское училище олимпийского резерва имени В.М. Краснова»
Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Чебоксары

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура (далее – ФГОС СПО), утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 11.11.2022 № 968

Организация-разработчик:

- БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М.Краснова» Минспорта Чувашии

Разработчик:

- Никитина Елена Валентиновна, преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии;
- Кузьмина Татьяна Александровна, преподаватель истории БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

Рабочая программа одобрена:

- методическим объединением преподавателей БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
- педагогическим советом БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

Рабочая программа утверждена:

- приказом директора

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 цель 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	176
в т.ч. в форме практической подготовки	34
в т. ч.:	
теоретическое обучение	100
практические занятия	34
<i>Самостоятельная работа (консультации к экзамену)</i>	6
Промежуточная аттестация в форме экзамена	36

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
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		34/6	
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание	6/2	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	2	
	Практическое занятие 1. Реализация 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	10/2	ПК 3.3; ПК 3.4; 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	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	2	
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание	18/2	ПК 3.3; ПК 3.4; ОК 01; ОК 06.
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	4	
	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года	4	
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры	4	
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	2	
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		66/20	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание	6/2	ПК 1.1; ПК 3.3; 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	2		
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	2		
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание	8/2	ПК 1.1; ПК 3.3; 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	2		
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	2		
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание	6/2	ПК 1.1; ОК 01; ОК 06.	
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	2		
	2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2		
		Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания		2
Тема 2.4 Воспитание физических качеств	Содержание	22/10	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 02.	
	1. Понятие о физических качествах и способностях	12		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
		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 двигательных способностей		2
		Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости		2
Консультация		2		
Промежуточная аттестация		12		
Тема 2.5. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание	6	ПК 1.1; ПК 3.4; ОК 01.	
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	4		
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	2		
Тема 2.6 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание	6/2	ПК 1.1; ПК 3.3; 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	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2		
		Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию		2

Тема 2.7. Физическое воспитание различных групп населения	Содержание	12/2		
	1.Формы физического воспитания	4		
	2.Планирование физического воспитания	4		
	3.Контроль в физическом воспитании	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2		
	Практическое занятие 14. Оценка физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой	2		
Консультация		2		
Промежуточная аттестация		12		
Раздел 3. Понятие о спорте		34/8		
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание	10/2	ПК 3.3; ОК 01; ОК 06.	
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта	2		
	2.Классификация видов спорта	2		
	3. Социальные функции спорта	2		
	4.Спортивные достижения, тенденции их развития	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий			
	Практическое занятие 15. Характеристика направлений спортивного движения	2		
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Содержание	24/6	ПК 1.1; ПК 3.4; ОК 05; ОК 06; ОК 09.	
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	2		
	2.Средства и методы спортивной тренировки	2		
	3.Принципы спортивной тренировки	2		
	4. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте	2		
	5.Тренировочные и соревновательные нагрузки	2		
	6. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	2		
	7.Комплексный контроль в спорте	2		
	8.Учет в спорте	2		
	9.Спортивный отбор и ориентация	2		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6		
		Практическое занятие 16. Подбор средств и методов спортивной тренировки в микроциклах		2
		Практическое занятие 17. Подбор средств и методов спортивной тренировки в мезоциклах		2
		Практическое занятие 18. Планирование спортивной тренировки в макроцикле		2
Консультация		2		
Промежуточная аттестация		12		
Всего:		176		

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 определению 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>