

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Училище (техникум) олимпийского
резерва №3»

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБУ МО «СШОР по
игровым видам спорта»

И.В.Сидорок

« 01 » сентября 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

Н.В. Чупрова

« 01 » сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07. Теория и история ФК и С

Специальность 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

2020 г.
г.о. Химки

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью профессиональной образовательной программы подготовки по специальности среднего профессионального образования **49.02.01 Физическая культура. Квалификация педагог по физической культуре и спорту.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОПД.07. «Теория и история физической культуры и спорта» является одной из базовых, дисциплина относится к профессиональному циклу общепрофессиональных дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
правильно использовать терминологию в области физической культуры;
оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной оздоровительной тренировки;

находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
основы теории обучения двигательным действиям;
теоретические основы развития физических качеств;
основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
основы теории соревновательной деятельности;
основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 153 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 102 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 51 часа.

1.5. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение данной учебной дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура предполагает формирование ряда общих и профессиональных компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>153</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>102</i>
в том числе:	
занятия на уроках	<i>87</i>
практические занятия	<i>15</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>51</i>
<i>Итоговая аттестация в форме</i> 4 семестр – дифференцированный зачет	

Наименование разделов и тем	Тема	Кол-во часов	Уровень усвоения
	I полугодие	48	
	Раздел I. <i>Понятийный аппарат теории физической культуры. Взаимосвязь основных понятий.</i>	20	
Тема 1.1. Основные понятия теории физической культуры	Введение в теорию ФК. Понятия: физическая культура, физкультурное движение, физическое воспитание	2	2
Тема 1.1. Основные понятия теории физической культуры	. Понятия: физическая культура, физкультурное движение, физическое воспитание.	2	2
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	по теме: Понятия: физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое образование, физическое развитие, физкультурная деятельность	4	2
Тема 1.2 Структура и функции физической культуры	физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление).	2	2
Тема 1.2 Практическая работа по теме	Структура и функции физической культуры	2	2
Тема 1.2 Структура и функции физической культуры.	образовательные функции, в общей системе образования в стране; прикладные функции, профессионально-прикладные функции физической культуры; спортивные функции,	2	2

	рекреационные и оздоровительно-реабилитационные функции,.		
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа на тему:</i>	Понятия: профессионально-прикладная физическая культура, рекреационная физическая культура, реабилитационная физическая культура, адаптивная физическая культура	4	2
Тема 1.3. Теория и история ФК как наука и учебная дисциплина	Физическая подготовка. Физическое воспитание. Теоретические основы физического развития.	2	2
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа по теме</i>	Значение теории физической культуры для студентов.	4	2
Тема 1.3 Практическая работа по теме	Теория и история ФК как наука и учебная дисциплина.	2	3
Тема 1.3. Теория и история ФК как наука и учебная дисциплина	Методы исследований и научный подход к физической культуре.	2	2
Тема 1.4. Физическая культура как социальная система	Внеаудиторная самостоятельная работа на тему: Основные документы, определяющие программно-нормативные основы системы. 3 часа	2	2
Практическое занятие	по теме: Физическая культура как социальная система	2	3
	Раздел II. История становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки.	28	
Тема 2.1 Введение. Физическая культура в Древнем мире.	система физической культуры Древней Греции. Зарождение олимпийских игр.	2	2

Тема 2.1 Введение. Физическая культура в Древнем мире	система физической культуры Древнем Риме	2	2
Тема 2.2 Физическая культура в средние века	Профессиональный спорт в системе подготовки воинов, «балаганный», «площадной» спорт.	2	2
Тема 2.2 Внеаудиторная самостоятельная работа на тему:	Средневековые турниры. Физическая культура крестьян и горожан.	4	2
Тема 2.3 Практическое занятие	: Возникновение и развитие национальных систем физического воспитания.	2	2
Тема 2.3 Внеаудиторная самостоятельная работа	на тему: Система гимнастики Ж.Демени. Естественный метод Ж.Эбера.	2	2
Тема 2.4 Физическая культура и спорт в Новое время	Появление спортивных обществ и федераций развитие любительского спорта.	2	2
Тема 2.4 Физическая культура и спорт в Новое время	Контрольная работа	2	2
Тема 2.5 Физическая культура в период становления Русского государства	Спорт высших сословий, воинский спорт, народный спорт.	2	2
Тема 2.5	Внеаудиторная самостоятельная работа по теме:	4	2

Физическая культура в период становления Русского государства	Физические упражнения и игры народов России, их социально-культурное значение.		
Тема 2.6 Физическая культура и спорт в Российской империи.	Работы П.Ф. Лесгафта , И.М.Сеченова. А.Ц.Пуни.	2	2
Тема 2.6 Практическое занятие:	Физическая культура и спорт в Российской империи	2	3
Тема 2.7 Физическая культура и спорт в СССР.	Советская система физкультуры и спорта. Появление спортивных обществ.	2	2
Тема 2.7 Физическая культура и спорт в СССР.	ОСАВИАХИМ, появление всесоюзного комплекса БГТО	2	2
Тема 2.7 Физическая культура и спорт в СССР.	Спартакиады народов СССР, их роль и место в физкультурно-спортивном движении. Деятельность Союза спортивных обществ и организаций.	2	2
Тема 2.8 Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	Восстановление позиций в мировом спорте. Возрождение комплекса ГТО	2	2
Тема 2.8 Практическое занятие:	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	2	2
	ІІ полугодие	54	
	Раздел III <i>История международного спортивного движения.</i>	16	
Тема 3.1.	Олимпийское движение. Пьер де Кубертен.	2	2

История международного спортивного движения.			
Тема 3.1 История международного спортивного движения.	Олимпийское движение. Олимпийская хартия.	2	2
Тема 3.1 Внеаудиторная самостоятельная работа:	Олимпизм и идеология	2	2
Тема 3.2 Практическое занятие	Теоретические и правовые аспекты управления международным спортивным движением	2	3
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i>	<i>Организационные основы современного олимпийского движения</i>	4	2
Тема 3.3 Олимпийские игры	Период до 1 мировой войны.	2	2
Тема 3.3 Олимпийские игры	Период до 2 мировой войны.	2	2
Тема 3.3 Олимпийские игры	Послевоенный период	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа:	Комплексные спортивные соревнования, имеющие собственную символику и атрибутику	4	2
Тема 3.3 Паралимпийские игры	Возникновение параспорта и паралимпизма	2	2
Тема 3.3 Паралимпийские игры	Успехи отечественных паралимпийцев.	2	2

	Раздел IV Средства формирования физической культуры человека.	12	
Тема 4.1 Средства физической культуры	Физические упражнения.	2	2
Тема 4.1 Средства физической культуры	Комплексные занятия физкультурой. Гармоничное развитие	2	2
Тема 4.2 Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений	Внеаудиторная самостоятельная работа по теме Уровни заинтересованности в двигательной деятельности и сформированности мотивов.	4	2
Тема 4.2 Практическое занятие на тему:	Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений	2	2
Тема 4.3 Содержание и форма физических упражнений	Направленность физических упражнений.	2	2
Тема 4.4 Методы овладения двигательными умениями и навыками	Суть занятий физической культурой, основные принципы занятий и тренировок.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа:	Теория поэтапного формирования двигательного действия 3 часа	4	2
Тема 4.5 Практическая работа.	Методы формирования двигательных умений и навыков	2	2
	Раздел V. <i>Общая характеристика физических способностей.</i>	12	
Тема 5.1 Основные закономерности развития физических способностей	Последовательность, постепенность, контроль.	2	2

Внеаудиторная самостоятельная работа:	Понятие о физических способностях	3	2
Тема 5.2 Характеристика силовых способностей	Абсолютная, взрывная, силовая выносливость	2	2
Тема 5.3 Характеристика скоростных способностей	Врождённые способности. Каденс.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа:	<i>Пути предупреждения и исправления «скоростного барьера»</i>	3	2
Тема 5.4 Характеристика выносливости	Общая, скоростная. Методика развития выносливости.	2	2
Тема 5.5 Характеристика гибкости	Подвижность позвоночника, подвижность суставов.	2	2
Тема 5.6 Характеристика координационных способностей	Равновесие статическое и динамическое, частотные режимы. Развитие координации.	2	2
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i>	<i>Способности сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве, комбинировать и перестраивать действия, расслаблять мышцы, способность к ритму</i>	3	2
	Раздел VI <i>Сущность и функции спорта.</i>	8	
Тема 6.1 Спорт в системе социальных явлений	Любительский и профессиональный спорт. Государственная спортивная структура.	2	2

Тема 6.1 Спорт в системе социальных явлений	Спортивные соревнования, массовые спортивные мероприятия	2	2
Тема 6.2 Спортивная тренировка	Тренировочный план, нагрузки, восстановительные процедуры.	2	3
Тема 6.3 Профессионально-прикладные формы физической культуры	Физкультура в системе подготовки специалистов физического труда. Фитнес .	2	2
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i>	<i>Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки</i>	3	2
	Раздел VII <i>Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.</i>	6	
Тема 7.1 Современные направления оздоровительных видов физической культуры	Группы здоровья, система индивидуальных занятий «спорт для всех»	2	2
Тема 7.1 Современные направления оздоровительных видов физическое культуры	Направления программы «Спортивное долголетие»	2	2
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	<i>Анализ научных исследований и состояния физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в учебном процессе и во внеучебное время, разработка и опробование на практике новых моделей физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</i>	3	2

Тема 7.2 Инновации в области физической культуры и спорта.	Успехи спортивной физиологии, биохимии, психологии.	2	2
--	---	---	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, доска, интерактивная доска, раздаточный материалы для решения ситуативных задач, дидактический материал, обучающие материалы для самостоятельной работы студентов.

Технические средства обучения:

- компьютер, экран., проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/439006>).
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
3. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие. – М.: МПУ, 2011.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. М. Спорт 2019. 344с. ISBN – 978-5-907225-00-8

Дополнительные источники:

1. Оливова В. Люди и игры (У истоков современного спорта). – М.: Физкультура и спорт, 2011.
2. Родиченко В.С. Российский спорт: выбор пути / Исследовательский центр «Фэйр Плэй». – М., 2010.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Уметь:	Практические занятия Самостоятельная работа Практическое занятие Самостоятельная работа

<p>спортивной и оздоровительной тренировки; задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности; основы теории обучения двигательным действиям; теоретические основы развития физических качеств; основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом; механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом; мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития; понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры; особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; основы теории соревновательной деятельности; основы спортивной ориентации и спортивного отбора.</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Практическая работа</p>
---	--