

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"> <li>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</li> <li>- осуществлять анализ различных компонентов учебной информации;</li> <li>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</li> <li>- находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <li>- закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</li> <li>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</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>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>176</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>34</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	100
практические занятия	34
<i>Самостоятельная работа (консультации к экзамену)</i>	6
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	<b>36</b>

## 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
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>34/6</b>	
<b>Тема 1.1</b> Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	<b>Содержание</b>	<b>6/2</b>	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	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	
<b>Тема 1.2.</b> Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	<b>Содержание</b>	<b>10/2</b>	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	
	<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</b> Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	<b>Содержание</b>	<b>18/2</b>	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	2	
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>66/20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Средства физического воспитания	<b>Содержание</b>	<b>6/2</b>	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	

	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	2	
<b>Тема 2.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание</b>	<b>8/2</b>	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	2	
<b>Тема 2.3. Принципы физического воспитания</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/2</b>	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	2	
<b>Тема 2.4 Воспитание физических качеств</b>	<b>Содержание</b>	<b>22/10</b>	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 02.
	1. Понятие о физических качествах и способностях	12	
	<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 двигательных способностей	2	
	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	2	
<b>Консультация</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.5. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	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	
<b>Тема 2.6 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/2</b>	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	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2	

<b>Тема 2.7. Физическое воспитание различных групп населения</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/2</b>		
	1.Формы физического воспитания	4		
	2.Планирование физического воспитания	4		
	3.Контроль в физическом воспитании	2		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>		
	Практическое занятие 14. Оценка физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой	2		
<b>Консультация</b>		<b>2</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>12</b>		
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>		<b>34/8</b>		
<b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/2</b>	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		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			
	Практическое занятие 15. Характеристика направлений спортивного движения	2		
<b>Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>24/6</b>	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		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>6</b>		
		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
<b>Консультация</b>		<b>2</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>12</b>		
<b>Всего:</b>		<b>176</b>		

### 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"> <li>- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;</li> <li>- понятие о спорте, система спорта в Российской Федерации;</li> <li>- основы спортивной тренировки;</li> </ul>	<p>группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- даёт определение физических упражнений, классифицирует их согласно принятым группам;</li> <li>- даёт определению техники, формы и содержания физического упражнения;</li> <li>- осуществляет анализ техники физических упражнений по принятым характеристикам;</li> <li>- понимает сущность и возможности применения вспомогательных средств физического воспитания;</li> <li>- даёт определение методов физического воспитания и классифицирует по группам;</li> <li>- даёт характеристику основных специфических и общепедагогических методов физического воспитания и поясняет их педагогические возможности;</li> <li>- объясняет и приводит примеры использования различных методов физического воспитания;</li> <li>- даёт определение принципам физического воспитания и знает принадлежность их к классификационным группам;</li> <li>- понимает сущность, значение и учёт принципов физического воспитания в профессиональной деятельности;</li> <li>- даёт определение двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- знает закономерности процесса формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>- знает и даёт характеристику этапов формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>- знает методику поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- даёт определение физическим качествам и способностям;</li> <li>- описывает основные средства и методы, используемые для воспитания физических качеств;</li> <li>- знает методику воспитания физических качеств и основных способностей;</li> <li>- даёт определение нагрузки и отдыха в физическом воспитании;</li> <li>- знает параметры нагрузки и описывает их на примере конкретных упражнений;</li> <li>- знает типы и разновидности интервалов отдыха и возможности их применения;</li> <li>- объясняет сущность, значение и признаки спорта;</li> <li>- описывает социальные функции</li> </ul>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- даёт определение основных понятий, относящихся к спорту;</li> <li>- даёт характеристику системы тренировочно-соревновательной деятельности в Российской Федерации;</li> <li>- даёт определение цели и задач спортивной тренировки;</li> <li>- знает классификацию и характеристику основных средств и методов спортивной тренировки;</li> <li>- знает и даёт характеристику многолетней системы подготовки спортивного резерва;</li> <li>- знает содержание основных разделов подготовки спортсмена;</li> <li>- знает функции, классификацию и назначение спортивных соревнований.</li> </ul>	
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</li> <li>- правильно использовать профессиональную терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>- осуществлять анализ различных компонентов учебной информации;</li> <li>- осуществлять выбор средств, методов и организационных условий для решения задач физического воспитания и спорта;</li> <li>- находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно определяет цель, ставит задачи и находит способы решения различных учебных заданий;</li> <li>- применяет профессиональную терминологию в зависимости от направленности и содержания учебных заданий;</li> <li>- осуществляет анализ, в том числе сравнительный при выполнении учебных заданий;</li> <li>- осуществляет правильный выбор средств, методов и организационных условий при решении профессиональных задач;</li> <li>- находит, анализирует и использует профессиональную литературу и передовой практический опыт с целью наиболее эффективного решения педагогических задач физического воспитания и спорта</li> </ul>	<p>Оценивание выполнения практических работ, учебных заданий, экзамен</p>