

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**



УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

31 марта 2023 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
основной профессиональной образовательной программы
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Челябинск 2023


Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта основной профессиональной образовательной программы специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета №5, протокол №5 от «30» марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР


И.Н. Романенко
«30» марта 2023 г.

Специалист по УМР


О.А. Швецова
«30» марта 2023 г.

Разработчик: А.В. Гузаиров – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (утв. Приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 №968).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:.....	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план.....	8
2.3 Содержание учебной дисциплины	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	23
3.2 Информационное обеспечение обучения	23
3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результату освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У-1 использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;

У-2 правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;

У-3 оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;

У-4 находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач;

знать:

З-1 понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;

З-2 историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

З-3 методические принципы занятий физическими упражнениями, принципы спортивной тренировки;

З-4 средства, методы формирования физической культуры личности, их дидактические и воспитательные возможности;

З-5 основы теории обучения двигательным действиям;

З-6 теоретические основы развития двигательных способностей;

З-7 особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья);

З-8 сущность и функции спорта;

3-9 средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении задач спортивной тренировки;

3-10 основные разделы спортивной подготовки;

3-11 тренировочные и соревновательные нагрузки;

3-12 основы теории соревновательной деятельности;

развить способности, необходимые для формирования общих компетенций (далее ОК):

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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций (далее ПК):

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 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
Практическая подготовка	54
в том числе:	
теоретические занятия	44
<i>лекции</i>	<i>40</i>
<i>контрольные занятия</i>	<i>4</i>
практические занятия	30
курсовая работа/проект	-
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	16
Консультации	4
Экзамен	6
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме экзамена	

2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
2 курс										
Введение. Стартовая диагностика обучающихся	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 1. История физической культуры и спорта	44	38	14	16	20	2	-	6	-	-
Тема 1.1 Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №1. Анализ и обсуждение систем физического воспитания в рабовладельческом обществе	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Самостоятельная учебная работа №1. Изучение особенностей физической культуры народов Древней Греции и Древнего Рима	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Тема 1.2 Физическая культура в средние века	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №2. Анализ физической культуры и спорта в средние века	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Самостоятельная учебная работа №2. Анализ зарубежных систем физической культуры и спорта в период с 18 века до настоящего времени	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Практическое занятие №3. Анализ и характеристика гимнастических систем физического воспитания	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
Самостоятельная учебная работа №3. Изучение материалов по истории физической культуры и спорта в России и развитию физической культуры в славянском обществе	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Практическое занятие №4. Анализ концепций физического воспитания	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.3 Военно-физическая подготовка русской армии	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.4 Педагогическая деятельность и учение П.Ф. Лесгафта	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №5. Защита презентаций « П.Ф. Лесгафт и его роль в создании системы физического воспитания»	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.5 Физическая культура и спорт до начала Великой Отечественной Войны	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.6 Физическая культура и спорт послевоенного периода и до распада СССР	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №6. Заполнение таблицы и «Организационные формы советской системы физического воспитания» (работа в группах)	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.7 Физическая культура и спорт в России после 1991 года	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
Практическое занятие №7. Анализ программ школьной физической культуры Российской Федерации в 1990-е годы	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №8. Анализ закона «О физической культуре и спорте»	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.8 Развитие международного спортивного движения	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №9. Анализ и обсуждение участия российских и советских спортсменов в чемпионатах мира и Европы	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №10. Защита презентаций «Олимпийские принципы, традиции, правила»	2	2	1	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №1. Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на основе материала истории физической культуры и спорта	2	2	1	-	-	2	-	-	-	-
Раздел 2. Теория физической культуры и спорта	12	10	12	10	-	-	-	2	-	-
Тема 2.1 Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 2.2 Средства формирования физической культуры человека	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
Тема 2.3 Методы физического воспитания	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная учебная работа №4. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания (заполнение таблиц)	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Тема 2.4 Формы организации физического воспитания в школе	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 2.5 Урок как основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 3. Теоретические основы развития физических качеств	20	20	16	10	8	2	-	-	-	-
Тема 3.1 Понятие о физических качествах. Сила, средства и методы её воспитания	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №11. Составление комплекса упражнений для развития силы	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Скоростные способности. Средства и методы их воспитания	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №12. Составление комплекса упражнений для развития скоростных способностей	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Выносливость, средства и методы её воспитания	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
Практическое занятие №13. Составление комплекса упражнений для развития выносливости	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.4 Гибкость, средства и методы её воспитания	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-
Тема 3.5 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №14. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств с использованием терминологии в области физической культуры	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №2. Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий с использованием комплексов упражнений на развитие физических качеств	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-
Раздел 4. Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки	12	4	12	2	2	-	-	8	-	-
Самостоятельная учебная работа №5. Составление глоссария основных понятий, относящихся к спорту. Заполнение таблицы «Классификация видов спорта»	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Тема 4.1 Социальные функции спорта	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
Самостоятельная учебная работа №6. Анализ схемы-модели построения многолетней подготовки спортсменов	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Самостоятельная учебная работа №7. Изучение основных направлений в развитии спортивного движения	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Самостоятельная учебная работа №8. Составление наглядных схем «Цели, задачи, средства и методы, принципы спортивной тренировки»	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Практическое занятие №15. Проектирование оздоровительной тренировки	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Экзамен	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Консультации	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
Всего:	100	74	54	40	30	4	-	16	4	6

2.3 Содержание учебной дисциплины

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
1.	<p>Введение. Стартовая диагностика обучающихся</p> <p>1. Значение и содержание дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» и связь ее с другими общепрофессиональными дисциплинами. Специфика организации учебного труда студентов на теоретических и практических занятиях. Роль дисциплины в достижении требуемого уровня образованности выпускника.</p> <p>2. Тестирование</p> <p>3. Устный письменный опрос</p>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08, ОК 09
Раздел 1. История физической культуры			
2.	<p>Тема 1.1 Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе</p> <p>Содержание:</p> <p>Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Использование знаний истории физической культуры в профессиональной деятельности учителя физической культуры. Значение знаний об истории физической культуры в процессе воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Понятие физической культуры и физического воспитания. Возникновение и развитие физической культуры в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческом обществе</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
3.	<p>Практическое занятие №1. Анализ и обсуждение систем физического воспитания в рабовладельческом обществе</p>	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09
4.	<p>Самостоятельная учебная работа №1. Изучение особенностей физической культуры народов Древней Греции и Древнего Рима</p> <p>Содержание:</p> <p>Расцвет физической культуры в Древней Греции. Спартанская и афинская системы физического воспитания рабовладельцев. Древнегреческие Олимпийские игры. Педагогические идеи физического воспитания в Древней Греции. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме, ее отличие от древнегреческой. Военно-физическое воспитание в Древнем Риме, его упадок в период Римской Империи. Вопросы физического воспитания в трудах древнеримских мыслителей.</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
5.	<p>Тема 1.2 Физическая культура в средние века</p>	2	ОК 01, ОК 05,

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
	<p>Содержание: Особенности развития физической культуры. Физическое воспитание феодалов. Физическое воспитание крестьян. Физическая культура горожан. Педагогические идеи о физическом воспитании в эпоху Возрождения. Теоретические основы физического воспитания. Национальные системы физического воспитания. Становление и развитие спорта</p>		ОК 06, ОК 08, ОК 09
6.	Практическое занятие №2. Анализ физической культуры и спорта в средние века	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09
7.	<p>Самостоятельная учебная работа №2. Анализ зарубежных систем физической культуры и спорта в период с 18 века до настоящего времени</p> <p>Содержание: Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А.Коменского, Ж.-Ж. Руссо, И.Песталоцци и др. Возникновение и значение филантропизма. Основные направления развития физического воспитания. Физические упражнения как основа любой системы физического воспитания. Гимнастическое и спортивно – игровое направления – основная черта развития физического воспитания в конце XVIII – начале XIX века в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии, США и других странах. Причины распространения гимнастического движения и спорта в мире</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
8.	Практическое занятие №3. Анализ и характеристика гимнастических систем физического воспитания	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
9.	<p>Самостоятельная учебная работа №3. Изучение материалов по истории физической культуры и спорта в России и развитию физической культуры в славянском обществе</p> <p>Содержание: Общая направленность воспитания детей в VI-IX вв. Воспитание в ранний период феодализма: воспитание в семье, военно-физическое воспитание дружинников. Средства физической подготовки. Исторические условия развития русской культуры и их влияние на военную направленность народных и государственных форм физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка казачества, игры народов Севера и т.д. Педагогические идеи в области физического воспитания. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями и просветителями (Абу Али Ибн-Сина, В.Мономах,</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
	Е.Славинецкий, М.В.Ломоносов и др.).		
10.	Практическое занятие №4. Анализ концепций физического воспитания	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
11.	Тема 1.3 Военно-физическая подготовка русской армии Содержание: Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы военно-физического воспитания в военных учебных заведениях. Значение сочинения «Гражданство обычаев детских» для становления нового направления в детской педагогике. Развитие теории и практики физического воспитания в трудах М.В.Ломоносова, И.И.Белецкого, Н.И.Новикова, А.Н.Радищева, А.А.Суворова и др.	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09
12.	Тема 1.4 Педагогическая деятельность и учение П.Ф.Лесгафта Содержание: Основы системы физического воспитания П.Ф.Лесгафта. Классификация физических упражнений и игр. Значение для развития физического воспитания научно – педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского и других соратников П.Ф. Лесгафта	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
13.	Практическое занятие №5. Защита презентаций « П.Ф. Лесгафт и его роль в создании системы физического воспитания»	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09
14.	Тема 1.5 Физическая культура и спорт до начала Великой Отечественной Войны Содержание: Положительное наследие дореволюционного этапа развития теории и практики физического воспитания и спорта. Становление государственных органов управления физической культурой и спортом. Создание первых институтов физической культуры. Разработка педагогических и медико-биологических проблем физической культуры и спорта. Становление и развитие физического воспитания в общеобразовательной школе, разработка программ по физическому воспитанию. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО и Единая всесоюзная спортивная классификация. Развитие международных спортивных связей.	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
15.	Тема 1.6 Физическая культура и спорт послевоенного периода и до распада СССР Содержание: Становление и развитие организационных форм советской системы физического воспитания: введение обязательных занятий по физической культуре во всех типах учебных заведений,	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
	создание коллективов физкультуры и спортивных клубов. Внедрение массовых форм работы с детьми и других новых форм оздоровительной физической культуры. Выступление советских спортсменов на международной арене.		
16.	Практическое занятие №6. Заполнение таблицы и «Организационные формы советской системы физического воспитания» (работа в группах)	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09
17.	Тема 1.7 Физическая культура и спорт в России после 1991 года Содержание: Создание в России новой структуры государственных и общественных организаций управления физической культурой и спортом, их функции и взаимодействие. Основы законодательства РФ по физической культуре. Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09
18.	Практическое занятие №7. Анализ программ школьной физической культуры Российской Федерации в 1990-е годы	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
19.	Практическое занятие №8. Анализ закона «О физической культуре и спорте»	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
20.	Тема 1.8 Развитие международного спортивного движения Содержание: Формы международного спортивного движения. Создание международных спортивных федераций, проведение международных спортивных соревнований по отдельным видам спорта. Первый международный конгресс рабочих спортсменов, создание Международного рабочего культурно – спортивного союза. Возрождение Олимпийских игр. Создание Международного олимпийского комитета. Прогрессивная роль П.де Кубертена в возрождении и развитии олимпийского движения в мире. Начало проведения Олимпийских игр. Принципы и символика Олимпийских игр.	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
21.	Практическое занятие №9. Анализ и обсуждение участия российских и советских спортсменов в чемпионатах мира и Европы	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
22.	Практическое занятие №10. Защита презентаций «Олимпийские принципы, традиции,	2	ОК 01 – ОК 05,

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
	правила»		ОК 08, ОК 09 ПК 2.2 – ПК 2.4
23.	Контрольное занятие №1. Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на основе материала истории физической культуры и спорта	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 3.1 – ПК 3.5
Раздел 2. Теория физической культуры и спорта			
24.	Тема 2.1 Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта Понятия физической культуры и спорта: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование, спорт, физическая реабилитация, физическая рекреация, здоровый образ жизни и др. Взаимосвязь основных понятий	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
25.	Тема 2.2 Средства формирования физической культуры человека Содержание: Понятие средства в педагогике. Понятие средства физического воспитания. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития. Группы средств физического воспитания. Физические упражнения: понятие и характеристика. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений. Оздоровительные силы природы как средство физического воспитания. Гигиенические факторы как средство физического воспитания. Дидактические и воспитательные возможности средств организации физического воспитания детей и подростков	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
26.	Тема 2.3 Методы физического воспитания Содержание: Понятие метода в педагогике. Понятие метода организации физического воспитания. Классификации методов физического воспитания. Специфические методы физического воспитания и их характеристика: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. Общепедагогические методы физического воспитания и их характеристика: словесные методы; методы наглядного воздействия. Дидактические и воспитательные возможности методов организации физического воспитания детей и подростков	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
27.	Самостоятельная учебная работа №4. Общепедагогические и специфические принципы	2	ОК 01, ОК 05,

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
	<p>физического воспитания (заполнение таблиц)</p> <p>Содержание: Понятие принципа в педагогике. Понятие принципа организации физического воспитания. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общепедagogические принципы и их характеристика. Специфические принципы физического воспитания и их характеристика</p>		ОК 06, ОК 08, ОК 09
28.	<p>Тема 2.4 Формы организации физического воспитания в школе</p> <p>Содержание: Понятие формы в педагогике. Понятие формы физического воспитания. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. Дидактические и воспитательные возможности форм организации физического воспитания детей и подростков в школе</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
29.	<p>Тема 2.5 Урок как основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение</p> <p>Содержание: Понятие урока в педагогике. Требования к уроку. Структура урока и характеристика его частей. Постановка задач урока. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Дозировка физических нагрузок на уроке. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. План-конспект урока (технологическая карта урока) физической культуры.</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
Раздел 3. Теоретические основы развития физических качеств			
30.	<p>Тема 3.1 Физические качества. Сила, средства и методы её воспитания</p> <p>Содержание: Понятие о физических качествах, способностях. Закономерности и принципы развития физических качеств. Понятие силы и силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Силовая выносливость и силовая ловкость. Задачи развития силовых способностей. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
31.	Практическое занятие №11. Составление комплекса упражнений для развития силы	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
32.	<p>Тема 3.2 Скоростные способности. Средства и методы их воспитания</p> <p>Содержание: Понятие скоростных способностей. Задачи развития скоростных способностей. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей.</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
33.	<p>Практическое занятие №12. Составление комплекса упражнений для развития скоростных способностей</p>	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5
34.	<p>Тема 3.3 Выносливость, средства и методы её воспитания</p> <p>Содержание: Понятие выносливости. Факторы проявления выносливости. Задачи по развитию выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости.</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
35.	<p>Практическое занятие №13. Составление комплекса упражнений для развития выносливости</p>	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 3.1 – ПК 3.5
36.	<p>Тема 3.4 Гибкость, средства и методы её воспитания</p> <p>Содержание: Гибкость: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
37.	<p>Тема 3.5 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании</p> <p>Содержание: Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Понятие двигательного умения и навыка. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Теория поэтапного формирования двигательного действия. Взаимодействие навыков. Ошибки и пути их исправления. Структура процесса обучения и особенности его этапов.</p>	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
38.	<p>Практическая работа №14. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств с использованием терминологии в области физической культуры</p>	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
			ПК 3.1 – ПК 3.5
39.	Контрольное занятие №2. Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий с использованием комплексов упражнений на развитие физических качеств	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 3.1 – ПК 3.5
Раздел 4. Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки			
40.	Самостоятельная учебная работа №5. Составление глоссария основных понятий, относящихся к спорту. Заполнение таблицы «Классификация видов спорта»	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09
41.	Тема 4.1 Социальные функции спорта Содержание: Спортивные достижения и тенденции их развития. Спорт, его роль и организация в обществе. Типы и виды спорта. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера	2	ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09 ПК 2.1 – ПК 2.4
42.	Самостоятельная учебная работа №6. Анализ схемы-модели построения многолетней подготовки спортсменов		ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09
43.	Самостоятельная учебная работа №7. Изучение основных направлений в развитии спортивного движения		ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09
44.	Самостоятельная учебная работа №8. Составление наглядных схем «Цели, задачи, средства и методы, принципы спортивной тренировки» Содержание: Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая подготовка; спортивно-тактическая подготовка; физическая подготовка; психическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Влияние физической активности на здоровье и самочувствие. Примерный недельный объем двигательной активности для людей разного возраста. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств оздоровительной направленности. Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов под воздействием оздоровительной тренировки, обеспечение эффективности оздоровительной тренировки	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09

№ занятия по порядку	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Образовательные результаты (ОК, ПК)
	соблюдением принципов физического воспитания. Эффективность тренировочных воздействий. Контроль и самоконтроль за нагрузкой на занятиях оздоровительной направленности		
45.	Практическая работа №15. Проектирование оздоровительной тренировки	2	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 3.1 – ПК 3.5
	Консультации	4	
	Экзамен	6	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Вид занятий	№ ауд.	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Теоретические занятия, Практические занятия, Групповые и индивидуальные консультации, Текущий контроль, промежуточная аттестация	310а	Производственный корпус ЧТКС Кабинет теории и методики физической культуры, ауд. 310а Оборудование и технические средства обучения: 1. Комплект компьютерного оборудования (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) – 1 шт. 2. Переносной проектор – 1 шт. 3. Переносной экран – 1 шт. 4. Переносные колонки компьютерные – 2 шт. Имущество: 1. Стол ученический (одноместный) – 30 шт. 2. Стол преподавателя – 1 шт. 3. Стул – 35 шт. 4. Доска классная – 1 шт.
Самостоятельная работа	102	Здание учебного корпуса ЧТКС Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, ауд. 102 Оборудование и технические средства обучения: 1. Комплект компьютерного оборудования (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к ЭИОС Университета – 5 шт. 2. Принтер – 1 шт. 3. Сканер – 1 шт. 4. Телефон – 1 шт. Имущество: 1. Стол компьютерный – 9 шт. 2. Стол – 11 шт. 3. Стул – 29 шт. 4. Стеллаж – 8 шт. 5. Стул компьютерный – 2 шт. 6. Стойка-кафедра – 1 шт. 7. Тумбочка – 2 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453951>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453953>

Дополнительная литература

1. Морозов, В.О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.О. Морозов. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2014. — 112 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51971>. — Загл. с экрана.

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс] : методические рекомендации. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 132 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51918>. — Загл. с экрана.

3. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов [Электронный ресурс] : справочник. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 295 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69834>. — Загл. с экрана.

Перечень используемого программного обеспечения

1. Microsoft Office
2. Microsoft Windows

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ
2. ЭБС «ЛАНЬ»

3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями

здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 4 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования Устный опрос	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 08, ОК 09
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5
Устный / письменный опрос	Оценка ответов обучающихся Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 05 ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4
Контрольные занятия (разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий)	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка выполненной работы по заданным критериям и показателям	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 3.1 – ПК 3.5
Промежуточная аттестация: 4 семестр		
Теоретические вопросы	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01 – ОК 09
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 05, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6 ПК 2.1 – ПК 2.4 ПК 3.1 – ПК 3.5

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта и способствует

успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов; выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта проходит в форме экзамена.

Условием допуска к экзамену является положительная аттестация обучающихся по результатам текущего и рубежного контроля, выполнение всех заданий для внеаудиторной самостоятельной работы.

Экзамен по учебной дисциплине проводится с учетом результатов текущего и рубежного контроля на основе балльно-рейтинговой системы оценивания. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий экзаменационного билета и получает оценку «отлично». Обучающийся, имеющий рейтинг от 4,0 до 4,4 баллов, освобождается от выполнения заданий экзаменационного билета и получает оценку «хорошо», если студент претендует на оценку «отлично», проходит тестирование. При этом педагогом учитывается, что обучающийся за оцениваемый период не пропустил ни одного занятия, при определении «итоговой» оценки за семестр средневзвешенная оценка по результатам текущего контроля увеличивается на 0,5 баллов. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг менее 4,0, выполняет все задания на экзамене.