

Министерство образования и науки Республики Дагестан Государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 10 Теория и история физической культуры

Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура
входящей в состав УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: учитель физической культуры

2022 г.

ОДОБРЕНА
предметно- цикловой комиссией
профессиональных дисциплин по педагогическим
специальностям
Председатель П(Ц)К

Е.О. Убайдуллаева

30.08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе

Е.Н.Шелкова

2022 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 10 Теория и история физической культуры разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 (ред. от 13.07.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014 N 34956) и примерной программой, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»»

Разработчик:

-Маммаев Арсланали Ибиевич, преподаватель ГБПОУ РД «КППК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.....	20
3.2. Информационное обеспечение обучения	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- историю международного спортивного движения;
- современные концепции физического воспитания;
- средства формирования физической культуры человека;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;
- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- сущность и функции спорта;
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- основы оздоровительной тренировки;
- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 167 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 111 часов;

самостоятельной работы обучающегося 56 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	167
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	111
в том числе:	
теоретическое обучение	99
лабораторные работы	
практические занятия	12
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Написание рефератов	
Составление опорных схем основных понятий педагогики	
Составление конспектов	
Информационный поиск материала для сообщений	
Подбор глоссария по темам	
<i>Итоговая аттестация в форме – дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
«РАЗДЕЛ «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»		12	
Тема 1.1. Введение	Общая характеристика теории и истории физической культуры	2	
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	Содержание учебного материала:	10	
	1. Первобытные формы ФК	2	
	2. Физическая культура Древней Греции в Древнем Риме	2	
	3. Физическая культура в странах Востока	2	
	4. Физическая культура западноевропейских стран	2	
	5. Физическая культура в период феодальных отношений	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка конспекта занятия.	2	
Тема 1.3. История физической культуры и спорта в России	Содержание учебного материала:	12	
	1. Народные формы физической культуры в России	2	
	2. Зарождение и развитие в России современных видов спорта	2	
	3. Становление и развитие ФК в СССР	2	
	4. ГТО как програмно-нормативная основа ФВ	2	
	5. Развитие спортивной направленности в системе ФВ	2	
	6. Развитие спортивной направленности в системе ФВ	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к семинарскому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя	2	
Тема 1.4. История международного спортивного	Содержание учебного материала:	4	
	1. Международное олимпийское движение	2	

и олимпийского Движения	2.	Проблемы международного спортивного движения	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное изучение дополнительных систем и движений		2	
	Всего		28	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
«РАЗДЕЛ «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»			8	
Тема 1.1. ВВЕДЕНИЕ	Теория физической культуры как учебная дисциплина		2	
ТЕМА 1.2. Общие основы теории и методики физического воспитания и спорта.	Содержание учебного материала:		6	
	1.	Основные термины и понятия учебной дисциплины	2	
	2.	Физическая культура как часть культуры общества	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		2	
	1.	«Сравнительный анализ исходных понятий теории физической культуры»		
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка конспекта занятия. Сообщение на тему: Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека			
ТЕМА 1.3. Система физического воспитания в РФ	Содержание учебного материала:		6	
	1.	Система физического воспитания, ее основы.	2	
	2.	Цель и задачи физического воспитания. Общие социально педагогические принципы и формы регулирования системы физического воспитания.	2	
	3.	Развитие спортивной направленности в системе ФВ	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		-	

	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к семинарскому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя		2	
ТЕМА 1.4. Средства, методы и принципы воспитания.	Содержание учебного материала:		10	
	1.	Средства направленного развития личности	2	
	2.	Основные средства физического воспитания	2	
	3.	Методы физического воспитания	2	
	4.	Принципы физического воспитания	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		2	
	1.	«Сравнительная характеристика методов строгой регламентации»		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно рассмотреть различные комбинации методов строгой регламентации.		2	
ТЕМА 1.5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	Содержание учебного материала:		6	
	1.	Теория обучения Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	2	
	2.	Структура процесса обучения и особенности его этапов.	2	
	3.	Биомеханическая модель техники двигательного действия	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно изучить биомеханические характеристики техники физических упражнений		2	
ТЕМА 1.6. Основы развития физических качеств	Содержание учебного материала:		10	
	1.	Средства и методы развития скоростных способностей	2	
	2.	Средства и методы развития силы	2	
	3.	Средства и методы развития выносливости	2	
	4.	Средства и методы развития координационных способностей	2	

	5.	Средства и методы развития гибкости	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		10	
	1.	Развитие скорости в избранном виде спорта.	2	
	2.	Развитие силы в избранном виде спорта.	2	
	3.	Развитие выносливости в избранном виде спорта	2	
	4.	Развитие ловкостных способностей в избранном виде спорта	2	
	5.	Развитие гибкости в избранном виде спорта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Найти в различных источниках контрольно-измерительные устройства развития силы.		2	
ТЕМА 1.7. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.	Содержание учебного материала:		4	
	1.	Основные формы построения занятий в физическом воспитании.	2	
	2.	Планирование и учет в физическом воспитании	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно изучить биомеханические характеристики техники физических упражнений		2	
ТЕМА 1.8. Физическое воспитание различных возрастных групп населения	Содержание учебного материала:		12	
	1.	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	2	
	2.	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	2	
	3.	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	2	
	4.	Технологии планирования в ФВ	2	
	5.	Профессионально прикладная физическая культура	2	

	6.	ОФК. общая характеристика направления	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	
ТЕМА История международного спортивного и Олимпийского движения.	Содержание учебного материала:		6	
	1.	Возникновение и развитие международного спортивного и Олимпийского движения Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и Олимпийского движения.	2	
	2.	Первый международный атлетический конгресс	2	
	3.	От олимпийской идеи – к практике олимпийского движения.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
ТЕМА. Международное спортивное и Олимпийское движение в первой половине 20 века.	Содержание учебного материала:		8	
	1.	Международное спортивное и Олимпийское движение в первой половине 20 века.		
	2.	Расширение международного спортивного движения		
	3.	Игры олимпиад и Олимпийские зимние игры.		
	4.	МОК и его президенты. Олимпийские конгрессы.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	

ТЕМА. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине 20 – начале 21 века.	Содержание учебного материала:		5	
	1.	Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине 20 – начале 21 века.	2	
	2.	Развитие и демократизация международного спортивного и олимпийского движения.	2	
	3.	Олимпизм, МОК и его президенты во второй половине 20 – начале 21 века.	1	
	Всего		111	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета по «Теории и истории физической культуры».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теории и истории физической культуры».

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Б.Р. Голощапов ИФК.- М: 2008
2. А.Л. Дымов ИФК.- М: 2010
3. В.С. Родиченко Твой Олимпийский учебник.- М: 2008
4. В.В. Столбов ИФК.- М: 2001
5. И.В. Юхманова Сборник лекций по ИФК для студентов специальности физическая культура. - Брянск: 2002
6. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М: 2010.

Дополнительные источники:

1. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003.
3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. М: 2008
5. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург, 2004.

6. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашиноорбоева. - Улан-Удэ: Из-во ВСГТУ, 2007.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001.
9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс: учебное пособие Г.И. Погадаев. - М.: Издательство "Экзамен", 2010.
10. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура" (лекционный курс). - Уфа, 2007.
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., "ФиС", 2001.
12. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000.
1. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>
2. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859
3. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>
4. <http://lesgaft.spb.ru/3208>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	домашние задания
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
знать:	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	домашние задания
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	домашние задания
историю международного спортивного движения;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
современные концепции физического воспитания;	домашние задания
средства формирования физической культуры человека;	домашние задания
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	домашние задания
мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	домашние задания
принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания

дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	домашние задания
основы теории обучения двигательным действиям;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
теоретические основы развития физических качеств;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;	домашние задания
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	домашние задания
сущность и функции спорта;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа,
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	домашние задания
основы оздоровительной тренировки;	домашние задания
проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.	домашние задания