МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### Федеральное государственное бюджетное учреждение

### профессиональная образовательная организация

### «БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)

### ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Солонкин

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00.

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

###### **Автор:**

Карпенкова Е.Н.. **–**преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель высшей категории.

Рассмотрена на заседании **ПЦК общепрофессиональных дисциплин**

Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рейх Е.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н.Моисеев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …………………….. | 00 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ … 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………. | 00  00 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………………………. | 00 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА   
ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.11 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ПК 1.1. – ПК 1.6;  ПК 2.1. – ПК 2.4;  **ВД 3 (1):**  ПК 3.1. – ПК 3.5/  **ВД 3 (2):**  ПК 3.1. – ПК 3.5/  **ВД 3 (3):**  ПК 3.1. – ПК 3.6  ОК 01., ОК 2., ОК 04., ОК 08. | - определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;  - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;  - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;  -правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;  - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;  - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач. | - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;  - историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;  - классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;  - основы обучения двигательным умениям и навыкам;  - основы воспитания физических качеств и способностей;  - нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;  - основные составляющие спортивной тренировки. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **68** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **26** |
| **в том числе:** | |
| теоретическое обучение | **42** |
| практические занятия | **26** |
| *Самостоятельная работа* | **-** |
| **Промежуточная аттестация** | **2** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. час** | **Коды компетенций и личностных результатов** |
| **Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта** | | **16** |  |
| **Тема 1.1**  **Понятие о теории и истории физической культуры и спорта** | **Содержание:**  Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации | 2 | ПК 1.1. – ПК 1.6  ПК 2.1. – ПК 2.4  **ВД 3 (1):** ПК 3.1. – ПК 3.5  **ВД 3 (2):** ПК 3.1. – ПК 3.5  **ВД 3 (3):** ПК 3.1. – ПК 3.6  ОК 01, ОК 2, ОК 08 |
| **Практическое занятие 1.**  Основные задачи физического воспитания системы общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работы. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа | 2 |
| **Тема 1.2.**  **Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры** | **Содержание:**  Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе. | 4 | ПК 1.2; ПК 1.3  ПК 2.4  ПК 3.2  ОК 2 |
| **Практическое занятие 2.**  Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры | 2 |
| **Тема 1.3**  **Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры** | **Содержание:**  Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года. Становление и развитие советской системы физической культуры. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации | 4 | ПК 1.2; ПК 1.3 ПК 1.5  ПК 2.4  ПК 3.2  ОК 02 |
| **Практическое занятие 3.**  Анализ развития отечественной системы физической культуры | 2 |
| **Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания** | | **42** |  |
| **Тема 2.1.**  **Средства физического воспитания** | **Содержание:**  Классификация средств физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики. | 4 | ПК 1.1. – ПК 1.3  ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4  **ВД 3 (1):** ПК 3.1. – ПК 3.3  **ВД 3 (2):** ПК 3.1. – ПК 3.3;  **ВД 3 (3):** ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01, ОК 2, ОК 08 |
| **Практическое занятие 4.**  Характеристика формы физического упражнения | 2 |
| **Тема 2.2. Методы физического воспитания** | **Содержание:**  Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания | 4 | ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4  **ВД 3 (1):** ПК 3.1. – ПК 3.3  **ВД 3 (2):** ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5  **ВД 3 (3):** ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01, ОК 2, ОК 08 |
| **Практическое занятие 5.**  Применение методов физического воспитания | 4 |
| **Тема 2.3.**  **Принципы физического воспитания** | **Содержание:**  Система принципов физического воспитания и их характеристика | 2 | ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  **ВД 3 (1):** ПК 3.1. – ПК 3.3  **ВД 3 (2):** ПК 3.1. – ПК 3.3;  **ВД 3 (3):** ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
| **Практическое занятие 6.**  Реализация системы принципов физического воспитания | 2 |
| **Тема 2.4.**  **Нагрузка и отдых в физическом воспитании** | **Содержание:**  Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий. | 4 | ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  **ВД 3 (1):** ПК 3.1. – ПК 3.3  **ВД 3 (2):** ПК 3.1. – ПК 3.3;  **ВД 3 (3):** ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
| **Тема 2.5**  **Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам** | **Содержание:**  Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов | 4 | ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  **ВД 3 (1):** ПК 3.1. – ПК 3.3  **ВД 3 (2):** ПК 3.1. – ПК 3.3;  **ВД 3 (3):** ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
| **Практическое занятие 7.**  Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию | 2 |
| **Тема 2.6**  **Воспитание физических качеств** | **Содержание:**  Понятие о физических качествах и способностях. Силовые способности и методика их воспитания. Скоростные способности и методика их воспитания. Координационные способности и методика их воспитания. Выносливость и методика её воспитания. Гибкость и методика её воспитания. | 4 | ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5;  ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;  **ВД 3 (1):**  ПК 3.1. – ПК 3.3/  **ВД 3 (2):**  ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/  **ВД 3 (3):**  ПК 3.1. – ПК 3.4  ОК 01., ОК 2.,  ОК 04, ОК 08. |
| **Практическое занятие 8.**  Методическая разработка воспитания силовых способностей | 2 |
| **Практическое занятие 9.**  Методическая разработка воспитания выносливости | 2 |
| **Практическое занятие 10.**  Методическая разработка воспитания скоростных способностей | 2 |
| **Практическое занятие 11.**  Методическая разработка воспитания двигательно-координационных способностей | 2 |
| **Практическое занятие 12.**  Методическая разработка воспитания гибкости | 2 |
| **Раздел 3. Понятие о спорте** | | **10** |  |
| **Тема 3.1.**  **Спорт как специфическая деятельность** | **Содержание:**  Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта. Социальные функции спорта | 2 | ПК 1.2., ПК 1.3; ПК 1.5  ПК 2.4;  **ВД 3 (1):** ПК 3.1. – ПК 3.2  **ВД 3 (2):** ПК 3.1. – ПК 3.2,  **ВД 3 (3):** ПК 3.1. – ПК 3.2  ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
| **Тема 3.2.**  **Характеристика тренировочно -соревновательной деятельности** | **Содержание:**  Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах | 4 | ПК 1.2., ПК 1.3; ПК 1.5,  **ВД 3 (1):** ПК 3.1. – ПК 3.2  **ВД 3 (2):** ПК 3.1. – ПК 3.2,  **ВД 3 (3):** ПК 3.1. – ПК 3.2  ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
| **Практическая работа 13.**  Подбор средств и методов спортивной тренировки | 2 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | **2** |  |
| **Всего:** | | **68** |  |

*.*

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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 издания**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд.,с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с.
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с.
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.
8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.
   * 1. **Основные электронные издания**
9. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
10. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.
11. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный
13. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд.,с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный
14. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный
15. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный
16. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный
2. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Знания:** | | |
| - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;  - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;  - классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;  - основы теории обучения двигательным действиям;  - основы обучения двигательным умениям и навыкам;  - основы воспитания физических качеств и способностей;  - нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения;  - основные составляющие спортивной тренировки. | - определяет основные понятия теории физической культуры и спорта;  - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта;  - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;  -перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки;  - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»;  -перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности;  -описывает особенностисредств, методов формирования физической культуры личности, определяет ихдидактические и воспитательные возможности;  -перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений;  -даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»;  - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка;  -перечисляет этапы обучение двигательному действию;  -определяет особенности этапов обучения двигательному действию;  - дает определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;  -перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей;  - объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей;  - определяет понятия «нагрузка» «отдых»;  - перечисляет функции спорта;  -перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки;  -описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки;  - даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»;  -определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки;  - даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»;  -перечисляет признаки соревновательной деятельности;  -перечисляет функций соревновательной деятельности;  - описывает классификацию спортивных соревнований | Устный опрос,  проверочные работы,  тестирование |
| **Умения:** | | |
| - определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;  - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;  - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;  -правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;  - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;  - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач. | - применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности;  - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала;  *-* определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;  - находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи | Оценка результатов выполнения практической работы |