СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.07.2024
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Теория и история физической культуры и спорта"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2024 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)"

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта входит в общепрофесиональный цикл профессиональной подготовки.

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

- 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, двигательно-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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен 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;
4
З-9 средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении задач спортивной тренировки;
З-10 основные разделы спортивной подготовки;
З-11 тренировочные и соревновательные нагрузки;
З-12 основы теории соревновательной деятельности;

В результате освоения учебной дисциплины студент 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;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 78 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;
самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		5					
Контактная (аудиторная) работа (всего)	60	60					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	30	30					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
практические занятия (если предусмотрено)	30	30					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12	12					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Часов на контроль:	6	6					
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	Эк					
Общая трудоемкость час	78	78					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта	**23**	
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Лек	2
1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта 2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации		
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Пр	2
Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа		
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической	Лек	1
Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе		
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Лек	1
Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока		
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Лек	2
Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе		
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Пр	4
Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры		
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Лек	2
Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма		
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Лек	2
Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года		
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Лек	1
Становление и развитие советской системы физической культуры		
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Лек	2
Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации		

Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Пр	4
Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры		
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания	**29**	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Лек	2
1. Классификация средств физического воспитания 2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.		
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Пр	2
Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения		
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Лек	2
1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. 2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания 3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания		
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Пр	4
Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания		
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Лек	1
Система принципов физического воспитания и их характеристика		
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Лек	2
Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания		
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Лек	2
1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки 2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.		
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Лек	2
1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании 2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Лек	2
1. Понятие о физических качествах и способностях. 2. Силовые способности и методика их воспитания. 3. Скоростные способности и методика их воспитания. 4. Координационные способности и методика их воспитания. 5. Выносливость и методика её воспитания. 6. Гибкость и методика её воспитания.		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Пр	2
Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Пр	2
Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости		

Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Пр	2
Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Пр	2
Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательно-координационных способностей		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Пр	2
Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости		
Раздел 3. Понятие о спорте	**26**	
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Лек	2
1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта, 2. Социальные функции спорта		
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревнователь-ной деятельности	Лек	2
1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки 2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте 3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах		
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревнователь-ной деятельности	Пр	2
Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки		
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревнователь-ной деятельности	Пр	2
Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки		
Самостоятельная работа	СР	12
Экзамен	Эк	6

** - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	**Оснащение аудитории** **Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 493 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/495253

2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 216 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/488234

Дополнительные источники:

3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 793 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/495252

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru
- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru
- ЭБС Znanium https://znanium.ru

2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института https://portal.rudn-sochi.ru/

Методические материалы для обучающихся

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: 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; 4 З-9 средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.

Умения: 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;	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт:	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

-лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;

-кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),

-имитационные компьютерные модели;

-организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).