

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол № _____ от 09.02. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта»

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная)

Грозный - 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1. ПК 3.5. ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	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.	Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий; Историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; Методические принципы занятий физическими упражнениями, принципы спортивной тренировки; Средства, методы формирования физической культуры личности, их дидактические и воспитательные возможности; Основы теории обучения двигательным действиям; Теоретические основы развития двигательных способностей; Особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья); Сущность и функции спорта; Средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении задач спортивной тренировки;

		Основные разделы спортивной подготовки; Тренировочные и соревновательные нагрузки; Основы теории соревновательной деятельности.
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	96
вт. ч.:	
теоретическое обучение	48
лабораторные работы	-
практические занятия	48
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	48
Промежуточная аттестация: экзамен	3 семестр

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Основы теории физической культуры		52/26	
Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры	Теоретические занятия	8	
	1.Основные понятия теории физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения	4	ПК 3.5. ОК 01. ОК 03. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
	Практические занятия	4	
	1.Система физической культуры, её основы и принципы функционирования: понятие о системе физической культуры; цель, задачи и общие принципы системы физической культуры	4	ПК 3.5. ОК 01. ОК 03. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2. Средства формирования физической культуры личности	Теоретические занятия	16	
	1.Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	2. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	Практические занятия	8	

	1. Определение педагогических возможностей средств физической культуры	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	2. Дидактические и воспитательные возможности средств физической культуры	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3. Методы формирования физической культуры личности	Теоретические занятия	16	
	1. Методы, направленные на приобретение знаний	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	2. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	Практические занятия	8	
	1. Определение педагогических возможностей методов формирования физической культуры личности	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	2. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4.	Теоретические занятия	12	

развития физических способностей	1. Понятие о физических способностях. Силовые способности и основы методика их развития	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1. ОК 01. ОК 08.
	2. Скоростные способности и основы методика их развития. Выносливость и основы и методики её развития	2	ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1. ОК 01. ОК 08.
	Практические занятия	6	
	1. Составление комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных способностей.	4	ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1. ОК 01. ОК 08.
	2. Гибкость и основы методики её развития	2	ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1. ОК 01. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. История физической культуры и спорта		32/8	
Тема 2.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран	Теоретические занятия	20	
	1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века.	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	Практические занятия	2	
	1. Анализ зарубежных систем физической культуры и спорта	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 01. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	1. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока.	16	
Тема 2.2. История физической культуры и спорта в России	Теоретические занятия	8	
	1. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	2. Становление и развитие советской системы физического	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1.

	воспитания и спорта		ОК 06. ОК 08.
	Практические занятия	4	
	1. Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на основе материала истории физической культуры и спорта	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. История международного олимпийского движения	Теоретические занятия	4	
	1. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Практические занятия	2	
	1. Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на основе материала истории физической культуры и спорта	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Основы теории и методики спорта		20/10	
Тема 3.1. Спорт в системе физической культуры	Теоретические занятия	8	
	1. Основные понятия, относящиеся к спорту.	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	2. Классификация видов спорта	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Практические занятия	4	
	1. Социальные функции спорта	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.

	2. Основные направления в развитии спортивного движения	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Основы теории соревновательной деятельности	Теоретические занятия	4	
	1. Основные виды и функции спортивных соревнований	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Практические занятия	2	
	1. Спортивный результат, критерии измерения и оценки	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Основы спортивной тренировки	Теоретические занятия	8	
	1. Цели и задачи спортивной тренировки	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	2. Средства спортивной тренировки	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Практические занятия	4	
	1. Определение возможностей применения средств и методов спортивной тренировки для решения различных задач	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	2. Подготовка спортсмена в процессе тренировки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая, интегральная	2	ПК 1.2. ПК 1.10. ПК 2.1. ОК 06. ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация		<i>экзамен</i>	
Всего:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет теории и истории физической культуры и спорта (ауд. 4-05)
Рабочее место преподавателя-1, рабочие места обучающихся-24, стенды
Интерактивная панель-1

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразоеаНие: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/81323>

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/55566>

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/55593>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>-понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;</p> <p>-историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</p> <p>-методические принципы занятий физическими упражнениями, принципы спортивной тренировки;</p> <p>-средства, методы формирования физической культуры личности, их дидактические и воспитательные возможности;</p> <p>-основы теории обучения двигательным действиям;</p> <p>-теоретические основы развития двигательных способностей;</p> <p>-особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья);</p> <p>-сущность и функции спорта;</p> <p>-средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении задач спортивной тренировки;</p> <p>-основные разделы спортивной подготовки;</p> <p>-тренировочные и соревновательные нагрузки;</p> <p>-основы теории соревновательной деятельности</p>	<p>Критерии оценивания рубежной аттестации:</p> <p>Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p>Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p>Критерии оценивания экзамена:</p> <p>Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.</p> <p>Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.</p> <p>Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.</p>	<p>Рубежная аттестация</p> <p>Экзамен</p>