

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный колледж
гражданской защиты»
Адаева Т.Ю.
29.08.2022 г



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОПД.10 Теория и история физической культуры
для специальности 49.02.01 Физическая культура

(базовая подготовка)

2 курс, приём 2022 г
2023-2024 уч. год

2022 г.

Программа учебной дисциплины ОПД.10 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура (базовая подготовка), утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г. №1355.

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Разработчики:

1. Кулаженков В.И., преподаватель физического воспитания ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии Физического воспитания и ОБЖ ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты», протокол № 1, от 29.08.2022 г
председатель ПЦК: Ибрагимов А.В. /Ибрагимов А.В. /

Рекомендована педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 от 29.08.2022 г.
председатель педагогического совета: Т.Ю. Адаева /Т.Ю. Адаева/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и история физической культуры»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и переподготовки преподавателей физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Принадлежит к профессиональному циклу общепрофессиональных дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 цели 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; 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

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Сохраняющий традиции и поддерживающий престиж своей образовательной организации.	ЛР 18
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ЛР 19
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	ЛР 20

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)	116
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
В форме практической подготовки	16

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и история физической культуры»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. История физической культуры и спорта		16
Тема 1.1. ИФК и С в зарубежных странах	1.Физическая культура. 2.Физическая культура в средние века. 3.Физическая культура в странах Востока. 4.Зарубежная Физическая культура до нашего времени.	4
Тема 1.2. История физической культуры и спорта в России	1.Физическая культура в России до второй половины 19 века. 2.Создание в России системы физического воспитания в конце 19 – начале 20 веков. 3.Становление и развитие советской системы физического воспитания.	8

	4.Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе. 5.Физическая культура и спорт в РФ.		
Тема 1.3. Международное спортивное движение.	1.Международное спортивное движение по отдельным видам спорта. 2.Международное Олимпийское движение. 3.Международное рабочее спортивное движение. 4.Международное студенческое спортивное движение. 5.Проблемы международного спортивного движения.	4	
Раздел 2. Теория и методика физического воспитания		36	
Тема 2.1. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	1.Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. 2. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания 3. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	10	
Тема 2.2. Принципы. Средства . методы и формы физического воспитания	1.Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. 2. Средства и методы физического воспитания. 3. Формы построения занятий по физическому воспитанию.	8	

Тема 2.3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	1. Двигательные умения и навыки. 2. Основы формирования двигательного навыка. 3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.	8	
Тема 2.4. Теоретико-практические основы развития физических качеств.	1. Понятие о физических качествах. 2. Сила. 3. Скоростные способности. 4. Выносливость. 5. Гибкость. 6. Двигательно-координационные способности.	6	
Тема 2.5. Особенности физического воспитания подрастающего поколения.	1. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. 2. Физическое воспитание детей школьного возраста. 3. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	4	
Раздел 3. Теория спорта.		20	
Тема 3.1. Сущность и функции спорта.	1. Общая характеристика спорта. 2. Классификация видов спорта. 3. Социальные функции спорта.	10	
Тема 3.2. Основы спортивной тренировки.	1. Основы спортивной тренировки. 2. Основы построения процесса спортивной тренировки.	10	
Раздел 4. Основы оздоровительной тренировки.		6	

Тема 4.1. Теория оздоровительно- рекреативной и реабилитационной физической культуры.	1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. 2. Методические основы оздоровительной физической культуры.	6
---	---	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- комплекты учебно-методической документации (рабочих программ, учебно-тематических планов);
- примерные программы, образовательные стандарты, методические разработки по физической культуре;
- образцы форм распространения педагогического опыта;
- образцы тезисов устных выступлений, отчетов, рефератов, конспектов;
- образцы оформления опытно-экспериментальной работы в сфере образования;
- материалы исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;
- педагогическая и методическая литература по проблемам физической культуры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативные документы:

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Утвержден приказом Министерства образования и науки
Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373
2. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебники:

1. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры – М., 1988.
3. **Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.**
4. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. Методика обучения физической культуре. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.
5. **Лях В.И.** Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. – М., 1997.
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 1998.
7. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников. – М., 1973.
8. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры – М., 1986.
9. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М., 1976.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для пединститутов – М., 1990.
11. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. – М., 1997.
12. Физическая культура; Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.
13. Антонова О.Н., Кузнецов В.И. Лыжная подготовка: Методика преподавания. – М., 1999.
14. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2000.
15. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2000.
16. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
17. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2000.
18. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2000.

19. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2000.
20. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. – М., 1999.
21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М., 1997.
22. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М., 2000.
23. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. – М., 1997.

Отечественные журналы:

1. Физическая культура в школе
2. Теория и методика физического воспитания
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Текстовые редакторы: Microsoft Word; Microsoft Excel.
2. Интернет: Internet Explorer; Opera
3. Графические редакторы: ACDSee Pro 3.0.475 Lite RePack Rus (MKN)
4. Мультимедиа: KMPlayer 2.9.4.1437 Final + 2.94.1435 Plus 22.05
(DXVA+CUDA+SVP)
5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
<http://www.nlr.ru>
<http://library.ru>
<http://lib.sportedu.ru>
<http://orel.rsl.ru/>
<http://www.iqlib.ru>
<http://www.trainer.h1.ru>
<http://festival.1september.ru>
<http://lesgaft.spb.ru>
<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

Поисковые системы:

<http://sigla.ru> (служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран)

www.yandex.ru

www.rambler.ru

www.google.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
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 цели 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	Текущий контроль в форме: -экспертной оценки на практическом занятии; - защиты практических работ; - тестирования; - зачетов по разделам; - контрольных работ по темам МДК; -экспертной оценки результатов самостоятельной подготовки студентов. Экспертная оценка действия на практике, анализа (самоанализа) деятельности, решения конкретных ситуаций в период производственной практики.

решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития; 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, двигательнo 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	
--	--

Организация-разработчик: ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Разработчик:

Кулаженков Валерий Иванович, преподаватель высшей категории