

49.02.01

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«УРАЛЬСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

учебной дисциплины

49.00.00 Физическая культура и спорт

49.02.01 Физическая культура

базовая подготовка

Одобрена цикловой комиссией
Образования и педагогических наук
Председатель комиссии

 В.А. Чуга

Протокол № 7
от «01» февраля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума
 В.И. Овсянников

Приказ № 01-03/045
от «30» марта 2023 г.

Разработчики:

Чуга В.А., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

ученая степень, звание, должность, место работы, Ф.И.О.

Сидорова А.И., преподаватель АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

ученая степень, звание, должность, место работы, Ф.И.О.

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта» пройдена.

Эксперт:

Методист АН ПОО «Уральский промышленно-экономический техникум»

 Т.Ю. Вяткина

1.

2.

3.

4.

1.

Учебная дисциплина «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09.	<ul style="list-style-type: none"> - определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения; - осуществлять анализ различных компонентов учебной информации; - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; - находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа. 	<ul style="list-style-type: none"> - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - закономерности возникновения 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.

	168
	142
в т. ч.:	
теоретическое обучение	64
практические занятия	70
<i>Самостоятельная работа</i>	26
<i>Консультации</i>	2
	6

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		40/20	
		15/10	ПК 1.1; ОК 05; ОК 06.
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта .	2	
	2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации.	3	
		10	
	Реализация основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе.	5	
	Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа.	5	
		11/5	ПК 3.3; ПК 3.4; ОК 01.
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе.	2	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока.	2	
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе.	2	
		5	
	Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры.	5	
		14/5	ПК 3.3; ПК 3.4; ОК 01; ОК 06.
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма .	2	
	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года.	2	
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры.	2	
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации.	3	
		5	
	Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры.	5	
	-		
		5	ПК 1.1; ПК 3.3;
	1. Классификация средств физического воспитания.	2	ОК 02.

	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	3	
		5	
	Характеристика формы физического упражнения.	5	
		13/5	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 02.
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	3	
	2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания.	3	
	3. Педагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания.	2	
		5	
	Применение методов физического воспитания.	5	
		6/4	ПК 1.1; ОК 01; ОК 06.
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика.	2	
		4	
	Реализация системы принципов физического воспитания.	4	
		6	ПК 1.1; ПК 3.4; ОК 01.
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки.	3	
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	3	
		11/5	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 01; ОК 05; ОК 09.
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	3	
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов.	3	
		5	
	Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию.	5	
		26/23	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 02.
	1. Понятие о физических качествах и способностях.	3	
		23	
	Методическая разработка воспитания силовых способностей.	5	
	Методическая разработка воспитания выносливости.	5	
	Методическая разработка воспитания скоростных	5	

	способностей.		
	Методическая разработка воспитания двигательных-координационных способностей.	4	
	Методическая разработка воспитания гибкости.	4	
		24/8	
		8	ПК 3.3; ОК 01; ОК 06.
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта.	4	
	2. Социальные функции спорта.	4	
		16/8	ПК 1.1; ПК 3.4; ОК 05; ОК 06; ОК 09.
-	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки.	3	
-	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте.	3	
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах.	2	
		8	
	Подбор средств спортивной тренировки.	4	
	Подбор методов спортивной тренировки.	4	
	Составление конспектов по пройденным темам. Изучение основной и дополнительной литературы по разделу.	26	
		6	
		168	

Кабинет теоретико-методических основ физического воспитания и спорта, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 основной образовательной программы по специальности.

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 18.01.2023).

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517515> (дата обращения: 18.01.2023).

1. 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, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517708> (дата обращения: 18.01.2023).

2. 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, 2023. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530805> (дата обращения: 18.01.2023).

3. 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, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856> (дата обращения: 18.01.2023).

<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - цель и задачи физического воспитания; - закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры; - средства физического воспитания; - методы физического воспитания; - принципы физического воспитания; - основы обучения двигательным умениям и навыкам; - основы воспитания физических качеств и способностей; - нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения; - понятие о спорте, система спорта в Российской Федерации; - основы спортивной тренировки; 	<ul style="list-style-type: none"> - знает основные термины и понятия физической культуры и спорта; - корректно использует термины и понятия физической культуры и спорта при выполнении различных учебных заданий; - формулирует общую цель физического воспитания, классифицирует основные группы задач и даёт им характеристику; - даёт характеристику «физической культуры личности» и условий её формирования; - описывает и даёт характеристику становления и развития зарубежных и отечественной систем физической культуры; - объясняет закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры; - даёт определение средств физического воспитания и классифицирует их на группы; - даёт определение физических упражнений, классифицирует их согласно принятым группам; - даёт определении техники, формы и содержания физического упражнения; - осуществляет анализ техники физических упражнений по принятым характеристикам; - понимает сущность и возможности применения вспомогательных средств физического воспитания; - даёт определение методов физического воспитания и классифицирует по группам; - даёт характеристику основных специфических и общепедагогических методов физического воспитания и поясняет их педагогические возможности; - объясняет и приводит примеры использования различных методов физического воспитания; - даёт определение принципам физического воспитания и знает принадлежность их к классификационным группам; - понимает сущность, значение и учёт принципов физического воспитания в профессиональной деятельности; - даёт определение двигательным умениям и навыкам; - знает закономерности процесса формирования двигательных умений и навыков; - знает и даёт характеристику этапов формирования двигательных умений и навыков; - знает методику поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам; - даёт определение физическим качествам и способностям; - описывает основные средства и методы, 	<p>Оценивание устных и письменных опросов, результатов тестирования, практических и проверочных работ, экзамен</p>

	<p>используемые для воспитания физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает методику воспитания физических качеств и основных способностей; - даёт определение нагрузки и отдыха в физическом воспитании; - знает параметры нагрузки и описывает их на примере конкретных упражнений; - знает типы и разновидности интервалов отдыха и возможности их применения; - объясняет сущность, значение и признаки спорта; - описывает социальные функции спорта; - даёт определение основных понятий, относящихся к спорту; - даёт характеристику системы тренировочно-соревновательной деятельности в Российской Федерации; - даёт определение цели и задач спортивной тренировки; - знает классификацию и характеристику основных средств и методов спортивной тренировки; - знает и даёт характеристику многолетней системы подготовки спортивного резерва; - знает содержание основных разделов подготовки спортсмена; - знает функции, классификацию и назначение спортивных соревнований. 	
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять профессиональные цели и задачи и находить способы их решения; - правильно использовать профессиональную терминологию в области физической культуры и спорта; - осуществлять анализ различных компонентов учебной информации; - осуществлять выбор средств, методов и организационных условий для решения задач физического воспитания и спорта; - находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно определяет цель, ставит задачи и находит способы решения различных учебных заданий; - применяет профессиональную терминологию в зависимости от направленности и содержания учебных заданий; - осуществляет анализ, в том числе сравнительный при выполнении учебных заданий; - осуществляет правильный выбор средств, методов и организационных условий при решении профессиональных задач; - находит, анализирует и использует профессиональную литературу и передовой практический опыт с целью наиболее эффективного решения педагогических задач физического воспитания и спорта 	<p>Оценивание выполнения практических работ, учебных заданий, экзамен</p>