

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 Теория и история физической культуры**

Специальность
49.02.01 Физическая культура

Москва
2022

1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Дисциплина ОП.10 Теория и история физической культуры относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, является дисциплиной цикла общепрофессиональных дисциплин.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения 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
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигателью 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 образовательных организациях.

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.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 - 11

ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.4

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		4	5	6
Контактная работа (всего)	128	40	60	28
В том числе:				
Лекции, уроки	94	40	40	14
Практические занятия, семинары	34	-	20	14
Лабораторные занятия	-	-	-	-
Самостоятельная работа	64	20	30	14
Форма аттестации		другие	другие	экзамен
Максимальная учебная нагрузка	192	60	90	42

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия семинары	Лабораторные	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1.	История физической культуры	18	4	-	10	32/10
2.	Основные понятие и основы теории физического воспитания и спорта	24	8	-	10	42/10
3.	Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	16	6	-	10	32/10
4.	Физическое воспитание различных возрастных групп населения	14	8	-	12	34/12
5.	Теория и методика спорта	16	6	-	12	34/12
6.	Оздоровительная и профессионально-прикладная физическая культура	6	2	-	10	18/10

4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
1.	История физической культуры	<p>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в первобытном и рабовладельческом обществе</p> <p>Тема 1.2. Физическая культура в средние века</p> <p>Тема 1.3. Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока</p> <p>Тема 1.4. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с 18 века до настоящего времени</p> <p>Тема 1.5. Физическая культура в России с древнейших времён до второй половины 19 века</p> <p>Тема 1.6. Создание и развитие в России системы физкультурного образования</p> <p>Тема 1.7. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта</p> <p>Тема 1.8. Обновление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе</p> <p>Тема 1.9. Физическая культура и спорт в Российской Федерации</p>

		Тема 1.10. Международное олимпийское движение
2.	Основные понятия и основы теории физического воспитания и спорта	Тема 2.1. Основные понятия теории физической культуры и спорта Тема 2.2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания Тема 2.3. Средства физической культуры Тема 2.4. Методы физического воспитания Тема 2.5. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания Тема 2.6. Основы обучения двигательным действиям Тема 2.7. Основы развития физических качеств
3.	Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	Тема 3.1. Формы построения занятий в физическом воспитании Тема 3.2. Урочные формы занятий Тема 3.3. Планирование в физическом воспитании Тема 3.4. Контроль в физическом воспитании
4.	Физическое воспитание различных возрастных групп населения	Тема 4.1. Физическое воспитание дошкольников Тема 4.2. Физическое воспитание детей школьного возраста Тема 4.3. Физическое воспитание студентов Тема 4.4. Физическое воспитание взрослого населения
5.	Теория и методика спорта	Тема 5.1. Спорт в системе современного общества Тема 5.2. Основы спортивной тренировки Тема 5.3. Планирование и контроль в подготовке спортсменов Тема 5.4. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки
6.	Оздоровительная и профессионально-прикладная физическая культура	Тема 6.1. Средства, методы и формы оздоровительной физической культуры Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая культура

5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	История физической культуры	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных

		задач, метод проекта
2.	Основные понятие и основы теории физического воспитания и спорта	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
3.	Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
4.	Физическое воспитание различных возрастных групп населения	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
5.	Теория и методика спорта	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
6.	Оздоровительная и профессионально-прикладная физическая культура	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

а). Основная литература:

1 Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

б). Дополнительная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц. - М. : Academia : Издат. центр "Академия", 2015.

в) Электронные ресурсы:

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 30.06.2022).
2. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru> (дата обращения: 30.06.2022).
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения: 30.06.2022).
4. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: www.iprbookshop.ru (дата обращения: 22.08.2022).
5. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: www.znanium.com (дата обращения: 22.08.2022).
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [сайт]. — URL: <http://www.mossport.ru> (дата обращения: 22.08.2022).

7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [сайт]. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru>(дата обращения: 22.08.2022).

7. Информационные технологии:

информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC (www.rsl.ru, www.gnpbu.ru), Министерства образования и науки Российской Федерации (www.informica.ru), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

8. Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета дисциплин цикла общепрофессиональных дисциплин.

Кабинет должен быть оснащен в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

- мебель для организации рабочего места учителя и организации рабочих мест обучающихся;
- секционные шкафы для размещения и хранения средств обучения;
- доска;
- персональный компьютер, принтер, телевизор;
- технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.