

**Аннотация рабочей программы**  
**Дисциплины ОП.11 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**СПОРТА»**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**  
**уровень подготовки – базовый**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина входит в базовый цикл ОП.00.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- определять профессиональные цели и задачи и находить способы их решения;
- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;
- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;

- историю становления 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.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 72 часов,
- лекции – 38 часов, практические занятия – 34 часа.

#### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Учащийся должен овладеть профессиональными компетенциями (ПК), включающими в себя способность:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

#### **1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>72</b>
В том числе:	
занятия лекционного типа	38
практические занятия (практикумы)	34

лабораторные занятия	–
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>–</b>
в том числе:	
Курсовая работа	–
Реферат	–
Консультации	–
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.	–
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет

### 1.6. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	8	4	2	0
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	14	10	4	0
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	16	12	4	<b>0</b>
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>	<b>56</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Средства физического воспитания		4	2	0
Тема 2.2. Методы физического воспитания		6	4	0
Тема 2.3. Принципы физического воспитания		4	2	0
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании		2	0	0
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам		4	2	0
Тема 2.6 Воспитание физических качеств		16	10	0
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность		2	0	0
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности		8	4	0
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>0</b>

### 1.6. Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

## 1.7 Основная литература.

1. . Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с.

6. 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, 2021. — 793 с.

7. 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, 2021. — 493 с.

8. 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, 2021. — 531 с.

Составитель: преподаватель Р.Н. Мягкий