

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.Е.ШАНИНОЙ»

РАССМОТРЕНО
И ОДОБРЕНО на заседании
ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей
естественно-научного
цикла
Протокол № 10
от «9» июня 2026 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО к
утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа им. Р.Е.
Шаниной
Протокол № 1
от «10» июня 2026 г.
Председатель экспертного
совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
им.Р.Е.Шаниной
_____Л.А. Перова
«11» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП 11 Теория и история физической
культуры и спорта

Рабочая программа дисциплины **ОП 11 Теория и история физической культуры и спорта** разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) *49.02.01 Физическая культура*

Организация-разработчик: Архангельский педколледж имени Р.Е. Шаниной

Разработчик: Кокшаров Ю.А., преподаватель Архангельского педколледжа имени Р.Е. Шаниной

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	<u>3</u>
<u>1. Общая характеристика</u>	<u>3</u>

<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	<u>3</u>
<u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u>	<u>3</u>
<u>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>4</u>
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u>	<u>4</u>
<u>2.2. Содержание дисциплины</u>	<u>5</u>
<u>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>13</u>
<u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u>	<u>13</u>
<u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u>	<u>13</u>
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>15</u>

Приложение 1. Фонд оценочных средств

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.11 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины **ОП.11 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**: формирование знаний и представлений о теории и истории физической культуре, спорта и туризма.

Учебная дисциплина ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.6 ОК 01., ОК 2., ОК 04., ОК 08.	- определять профессиональные цель 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.	- 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	38
в том числе:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	38
<i>Самостоятельная работа</i>	11
<i>Курсовой проект</i>	2
Промежуточная аттестация	Диф зачет

2.2. Тематический план и содержание 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
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		16/10	
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4/2	ПК 1.1. ПК 2.1. ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.6 ОК 08.
	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		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 1. «Примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе».	1	
	Практическое занятие 2. «Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа».	1	
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Содержание учебного материала	6/4	ПК 1.2; ПК 1.3; ОК 2.
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	2	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока		
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 3. «Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры».	4	
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание учебного материала	6/4	ПК 1.2; ПК 1.3; ОК 02;
	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		
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры		
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
Практическое занятие 4. «Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры».	4		

Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		40/20	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала	7/2	ПК 1.1. ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.3/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 08.
	1. Классификация средств физического воспитания	5	
	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 5. «Характеристика формы физического упражнения».	2	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала	8/4	ПК 1.1 ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.3/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 08.
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	4	
	2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания		
	3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	4	
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала	3/2	ПК 1.1. ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.3/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 08.
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	2	
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1. ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.3/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 08.
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	2	
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.		
Тема 2.5	Содержание учебного материала	4/2	ПК 1.1.

Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.3/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 08.
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2	
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала	16/10	ПК 1.1. ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.3/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 04, ОК 08.
	1. Понятие о физических качествах и способностях.	6	
	2. Силовые способности и методика их воспитания.		
	3. Скоростные способности и методика их воспитания.		
	4. Координационные способности и методика их воспитания.		
	5. Выносливость и методика её воспитания.		
	6. Гибкость и методика её воспитания.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей	2	
	Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости	2	
	Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	2	
	Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательнo-координационных способностей	2	
	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	2	
	Раздел 3. Понятие о спорте		
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание учебного материала	4	ПК 1.3; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.2/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.2, ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.2
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,	4	
	2. Социальные функции спорта		
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной	Содержание учебного материала	12/8	ПК 1.3 ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.2/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.2, ПК 3.5/
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	4	
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность		

деятельности	в спорте		ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.2 ОК 04
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	4	
	Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки	4	
Самостоятельная учебная работа обучающегося 1 Изучение вопроса: «История физической культуры в странах Древнего Востока». 2 Составление сравнительной таблицы спартанской и афинской систем физического воспитания. 3 Выделение основных рыцарских доблестей и добродетелей, крупнейших рыцарских орденов. 4 Поиск высказываний о развитии физического воспитания в эпоху средневековья. 5 Поиск высказываний о развитии физического воспитания в эпоху нового времени. 6 Составление схем гимнастических направлений в физическом воспитании в различных европейских странах. 7 Заполнение таблиц по зарубежным системам физического воспитания. 8 Составление опорных понятий на тему: «Физическое воспитание в трудах отечественных мыслителей». 9 Составление картотеки народных игр и видов спорта 10 Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, учебной и дополнительной литературы. 11 Составление словаря основных понятий по П.Ф.Лесгафту. 12 Составление вопросов для взаимопроверки. 13 Составление хронологий событий по датам. 14 Изучение закона «О физической культуре и спорту». 15 Составление словаря понятий.		11	
Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет.			
Всего:		72/38	
Курсовой проект (работа) Тематика курсовых проектов (работ) 1. Олимпийский глоссарий. 2. Роль МОК в мире.		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания и электронные издания

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 + еПриложение: 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.
9. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
10. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.
11. 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
12. 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. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

13. 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. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный

14. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный

15. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный

16. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

3.2.3. Дополнительные источники

1. 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. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания; - основы теории обучения двигательным действиям; - 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.	- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»; - перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности; - описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности; - перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; - даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»; - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка; - перечисляет этапы обучение двигательному действию; - определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - даёт определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»; - перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей; - объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей; - определяет понятия «нагрузка» «отдых»; - перечисляет функции спорта;	Устный опрос, проверочные работы, тестирование

	-перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки; -описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»; -определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки; - даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»; -перечисляет признаки соревновательной деятельности; -перечисляет функций соревновательной деятельности; - описывает классификацию спортивных соревнований	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- определять профессиональные цель 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.	- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; - определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки; - находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи	Оценка результатов выполнения практической работы

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж им. Р.Е. Шаниной»

Утверждаю зам. директора по учебно-воспитательной
работе _____ Т.С.Григорьева «__» _____ 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
по дисциплине ОП 11 Теория и история физической
культуры и спорта
по специальности
49.02.01 Физическая культура

ГБПОУ АО «Архангельский педколледж им. Р.Е. Шаниной»,
преподаватель Кокшаров Ю.А.

Рассмотрено на ПЦК учебных дисциплин и профессиональных модулей естественно-научного цикла
Протокол №10 от «09» июня 2026 г.

Председатель ПЦК _____/Л.В. Голубева

1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины **ОП.11 Теория и история физической культуры**.

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

2. Результаты освоения, подлежащие проверке

2.1. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Наименование учебной дисциплины	Форма промежуточной аттестации							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
ОП.11 Теория и история физической культуры				Диф.зачет				

2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Освоенные умения	Усвоенные знания
ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.6 ОК 01., ОК 2., ОК 04., ОК 08.,	- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; - правильно использовать терминологию в области физической культуры; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	- 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, одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; - сущность и функции спорта; - основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки; -основы оздоровительной тренировки;
--	--	---

3. Задания для проведения дифференцированного зачета по дисциплине ОП.11 Теория и история физической культуры.

Форма дифференцированного зачета - смешанная (контрольные вопросы, тестирование)

Курс 2, семестр 4

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – учебный кабинет
2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут
3. Источники информации, разрешенные к использованию на дифференцированном зачёте, оборудование – отсутствуют.

Задания для дифференцированного зачета:

1. Контрольные вопросы

1 вариант

1. Составные части античной гимнастики.
2. Основные идеи педагогического учения Я.-А. Коменского.
3. Основная характеристика Шведской системы физического воспитания.
4. Взгляды на образование и воспитание К.Д. Ушинского и Е.А. Покровского.
5. Развитие физической культуры в СССР в период с 1917-1941 г.

2 вариант

1. Основные идеи педагогического учения И.-Х. Песталоцци.
2. Основная характеристика Бойскаутского движения.
3. Основная характеристика Немецкой системы физического воспитания.
4. Взгляды на образование и воспитание Н.И. Новикова и П.Ф. Лесгафта.
5. Характеристика суворовских принципов воспитания.

3 вариант

1. Афинская система физического воспитания в Древней Греции,
2. Основные идеи педагогического учения В. де Фельтре.
3. Основная характеристика «Сокольской гимнастики».
4. Физическое воспитание в ранний период феодализма (IX-XII вв.).
5. Взгляды на образование и воспитание Авиценны и А.Н. Радищева.

2. Тест 1

Вариант 1

Вариант 2

Вариант 3

Ответы на тесты по Модулю 1

1 вариант	2 вариант	3 вариант

|

|

|

|

3. Тест 2

Ключи к тесту

4. Контрольные вопросы:

1 вариант

1. Классификация средств физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.
2. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.
3. Силовые способности и методика их воспитания.

2 вариант

1. Система принципов физического воспитания и их характеристика.
2. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.
3. Скоростные способности и методика их воспитания.

3 вариант

1 Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов.

1. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах.
2. Выносливость и методика её воспитания.

5. Тест 3

1. **Физические качества - это:**

Ответы на тест «Физические качества»

Критерии оценивания знаний:

Контрольные вопросы:

Оценка «5» ставится, если студент полностью раскрыл суть всех вопросов.

Оценка «4» ставится, если имеются незначительные ошибки при ответе на поставленные вопросы или ответ на вопрос раскрыт не до конца.

Оценка «3» ставится, если имеются значительные ошибки при ответе на поставленные вопросы или ответ на вопрос раскрыт частично.

Оценка «2» ставится, если студент допустил значительные ошибки при ответе на поставленные вопросы или ответ на вопрос не раскрыт.

Тестовые задания:

Отметка «5» ставится, если 80% и более всех ответов теста правильные.

Отметка «4» ставится, если 60-80% всех ответов теста правильные.

Отметка «3» ставится, если 40-60% всех ответов теста правильные.

Отметка «2» ставится, если, студент правильно ответил на менее 40% всех ответов теста

Итоговые критерии оценивания знаний:

Отметка «5» ставится, если среднеарифметическая оценка по всем разделам дифференцированного зачета 4,5 и выше.

Отметка «4» ставится, если среднеарифметическая оценка по всем разделам дифференцированного зачета 3,5-4,4.

Отметка «3» ставится, если среднеарифметическая оценка по всем разделам дифференцированного зачета 3,0-3,5 .

Отметка «2» ставится, если, студент не сдал материалы какого-либо раздела дифференцированного зачета, если на контрольные вопросы студент ответил на оценку 2 или тестовое задание выполнено на оценку 2

