

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж»  
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО  
И ОДОБРЕНО на  
заседании ПЦК учебных  
дисциплин и  
профессиональных  
модулей в области  
физической культуры и  
дополнительного  
образования  
Протокол № 10  
от «11» июня 2024 г.  
Председатель ПЦК:  
*Л.В. Голубева*

РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 3  
от «13» июня 2024 г.  
Председатель экспертного  
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского  
педколледжа  
\_\_\_\_\_ Л.А. Перова  
«14» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Кокшаров Ю.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. Общая характеристика .....</b>	<b>4</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы ...	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
<b>2. Структура и содержание дисциплины .....</b>	<b>5</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	5
2.2. Содержание дисциплины .....	6
<b>3. Условия реализации дисциплины .....</b>	<b>9</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	9
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>10</b>

# 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 данной дисциплины – показать в историческом и теоретическом аспектах процесс возникновения и развития потребностей в физической культуре как атрибутивном виде культуры личности и общества, формирования ее компонентов и оформления ее структуры.

Дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 01	определять профессиональные цели и задачи и находить способы их решения	основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры
ОК 02		историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры
ОК 04	осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта	классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания
ОК 08	использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	основы обучения двигательным умениям и навыкам
	правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта	основы воспитания физических качеств и способностей
	оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки	нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения
	находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач	основные составляющие спортивной тренировки

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	59	38
<i>Курсовая работа (проект)</i>	2	–
Самостоятельная работа	11	–
Промежуточная аттестация в <i>форме экзамена</i>	36	–
Всего	108	38

## 2.2. 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, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>16/10</b>	
<b>Тема 1.1</b> Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ПК 1.1. ПК 2.1. 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		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	1	
	2. Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	1	
<b>Тема 1.2.</b> Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	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		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	4	
<b>Тема 1.3</b> Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	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		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	4	
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>29/20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Средства физического	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5
	1. Классификация средств физического воспитания	2	

<b>воспитания</b>	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	2	
<b>Тема 2.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 08
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	2	
	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		
	Экзамен	18	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	4	
<b>Тема 2.3. Принципы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/2</b>	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 08
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	1	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	2	
<b>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 08
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	1	
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.		
<b>Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3/2</b>	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 08
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	1	
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2.6 Воспитание физических качеств</b>	1. Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 04 ОК 08.
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/10</b>	
	1. Понятие о физических качествах и способностях.	2	
	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.		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>		
1. Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей	2		

	2. Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости	2	
	3. Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	2	
	4. Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательных-координационных способностей	2	
	5. Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	2	
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>		<b>14/8</b>	
<b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПК 1.3; ПК 3.1. ПК 3.2 ПК 3.5
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта, 2. Социальные функции спорта	2	
<b>Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12/8</b>	ПК 1.3; ПК 3.1. ПК 3.2 ПК 3.5 ОК 04
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	4	
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте		
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	4	
2. Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки	4		
	Экзамен	18	
<b>Курсовой проект (работа) Тематика курсовых проектов (работ)</b>		<b>2</b>	
1. Олимпийский глоссарий. 2. Роль МОК в мире.			
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося</b>		<b>11</b>	
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.		
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>		<b>36</b>	
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии с приложением № ОПОП-П.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные 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 + eПриложение: 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.

##### **3.2.2 Основные 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.
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. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

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

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

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

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. — (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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплин</i>		
основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры	точность в определении основных понятий теории и истории физической культуры; точность в установлении взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта	устный опрос
история становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения	точно описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения	тестирование
классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания	точно перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; точно» даёт определение понятиям «средства,	тестирование

	методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»	
основы теории обучения двигательным действиям	точно перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности; перечисляет и описывает точные характеристики техники физических упражнений	тестирование
основы обучения двигательным умениям и навыкам	точно описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности; даёт точное определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»	тестирование
основы воспитания физических качеств и способностей	точно перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка; перечисляет точно 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	тестирование
нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения	точно определяет понятия «нагрузка» «отдых»; перечисляет функции спорта	тестирование
основные составляющие спортивной тренировки	точно 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	тестирование

	<p>методы технической, тактической, физической, психологической подготовки;</p> <p>даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»;</p> <p>перечисляет признаки соревновательной деятельности;</p> <p>перечисляет функций соревновательной деятельности;</p> <p>описывает классификацию спортивных соревнований</p>	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
Приводят примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе в соответствии	<p>примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе в соответствии с научными подходами</p>	Практическая работа 1
Характеризует различные направления системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно- спортивная работа	<p>Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа в соответствии с требованиями</p>	Практическая работа 2
Анализирует развитие зарубежных систем физической культуры	<p>Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры в соответствии с научными подходами</p>	Практическая работа 3
Анализирует развитие отечественной системы физической культуры	<p>Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры в соответствии с научными подходами</p>	Практическое занятие 4
Характеризует формы физического упражнения	<p>Характеристика формы физического упражнения в соответствии с научными подходами</p>	Практическое занятие 5
Применяет методы физического воспитания	<p>Применение методов физического воспитания в соответствии с требованиями</p>	Практическое занятие 6
Реализует системы принципов физического	<p>Реализация системы принципов физического воспитания в</p>	Практическое занятие 7

воспитания	соответствии с требованиями	
Планирует поэтапное обучение конкретному двигательному действию	Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию в соответствии с требованиями	Практическое занятие 8
Выполняет методическую разработку воспитания силовых способностей	Выполнение методической разработки воспитания силовых способностей в соответствии с требованиями	Практическое занятие 9
Выполняет методическую разработку воспитания выносливости	Выполнение методической разработки воспитания выносливости в соответствии с требованиями	Практическое занятие 10
Выполняет методическую разработку воспитания скоростных способностей	Выполнение методической разработки воспитания скоростных способностей в соответствии с требованиями	Практическое занятие 11
Выполняет методическую разработку воспитания двигательно-координационных способностей	Выполнение методической разработки воспитания двигательно-координационных способностей в соответствии с требованиями	Практическое занятие 12
Выполняет методическую разработку воспитания гибкости	Выполнение методической разработки воспитания гибкости в соответствии с требованиями	Практическое занятие 13
Подбирает средства спортивной тренировки	Подбор средств спортивной тренировки в соответствии с требованиями	Практическая работа 14
Промежуточная аттестация в форме экзамена.		