

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

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

РАССМОТРЕНО
И ОДОБРЕНО на заседании
кафедры ПЦК учебных
дисциплин и
профессиональных модулей
в области физической
культуры и
дополнительного
образования
Протокол № 9
от «13» мая 2025 г.
Председатель ПЦК
Л.В.Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол №
от «19» мая 2025 г.
Председатель экспертного
совета: *Т.С.Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
«20» мая 2025 г.

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

Рабочая программа дисциплины **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

Разработчик: Кокшаров Ю.А., преподаватель Архангельского педколледжа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

2.2. Содержание дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Учебно-методическое обеспечение

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 системы педагогических знаний, развитие умения анализировать педагогическую деятельность, развитие устойчивого интереса к педагогической профессии, стимулирование личностного и профессионального саморазвития будущих педагогов.

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.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	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.,	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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 дифференцированного зачета</i>	-	–
Всего	72	38

2.2. Тематический план и содержание учебной 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>
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. Привести 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		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
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		

культуры	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	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	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1. ВД 3 (1):
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя	2	

отдых в физическом воспитании	стороны нагрузки, параметры нагрузки		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. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.		
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание учебного материала	4/2	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. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	
	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 двигательного-координационных способностей	2	
Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	2		
Раздел 3. Понятие о спорте		16/8	
Тема 3.1. Спорт как	Содержание учебного материала	4	ПК 1.3; ВД 3 (1):
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,	4	

специфическая деятельность	2. Социальные функции спорта		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
Тема 3.2.	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/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.2 ОК 04
Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	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		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	4	
Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки	4		
Курсовой проект (работа) Тематика курсовых проектов (работ) 1. Олимпийский глоссарий. 2. Роль МОК в мире.		2	
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.		11	

13	Составление хронологий событий по датам.		
14	Изучение закона «О физической культуре и спорту».		
15	Составление словаря понятий.		
Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет.			
Всего:		72/38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

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

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 + Приложение: 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 обучения 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; - перечисляет основные группы 	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</p>
---	---	---

	<p>средств, методов спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.		
---	--	--