

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 № 9  
от «16» мая 2022 г.  
Председатель ПЦК:  
*О.В. Алиева*

РЕКОМЕНДОВАНО к  
утверждению  
экспертным советом  
Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 6  
от «24» мая 2022 г.  
Председатель  
экспертного совета:  
*Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского  
педколледжа  
\_\_\_\_\_  
*Л.А. Перова*  
«15» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта**

Архангельск 2022

Программа учебной 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

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной 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	осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта	историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры
ОК 04	использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания
ОК 08	правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта	основы обучения двигательным умениям и навыкам
	оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки	основы воспитания физических качеств и способностей
	находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач	нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения

		основные составляющие спортивной тренировки
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка</b>	126
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	38
в т. ч.:	
теоретическое обучение	39
практические занятия	38
курсовые работы	2
Самостоятельная работа	11
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	36

## 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 и личностных результатов <sup>1</sup> , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>22/10</b>	
<b>Тема 1.1</b> Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</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	4	
	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	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/4</b>	ПК 1.2; ПК 1.3; ОК 02;
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	6	

<b>отечественной системы физической культуры</b>	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>39/20</b>	
<b>Тема 2.1. Средства физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 08
	1. Классификация средств физического воспитания		
	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	4	
	<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>8/4</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. 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	4	
	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>2</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		
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	2	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	

<b>Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов		ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2	
<b>Тема 2.6 Воспитание физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16/10</b>	ПК 1.1. ПК 3.1. – ПК 3.5 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.		
	<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>16/8</b>	
<b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПК 1.3; ПК 3.1. ПК 3.2 ПК 3.5
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,	4	
	2. Социальные функции спорта		
<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) 1. Олимпийский глоссарий.</b>		<b>2</b>	



2. Роль МОК в мире.		
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося</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».	<i>11</i>	
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.		
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	<b>36</b>	
<b>Всего:</b>	<b>126/38</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной 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**

##### **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)

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 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, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»	тестирование
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	тестирование

	<p>решении задач спортивной тренировки;</p> <p>даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»;</p> <p>определяет цели, задачи, средства и 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>		
<p>Приводят примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе в соответствии</p>	<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
<p>Характеризует различные направления системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно- спортивная работа</p>	<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
<p>Анализирует развитие зарубежных систем физической культуры</p>	<p>Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры в соответствии с научными подходами</p>	Практическая работа 3

Анализирует развитие отечественной системы физической культуры	Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры в соответствии с научными подходами	Практическое занятие 4
Характеризует формы физического упражнения	Характеристика формы физического упражнения в соответствии с научными подходами	Практическое занятие 5
Применяет методы физического воспитания	Применение методов физического воспитания в соответствии с требованиями	Практическое занятие 6
Реализует системы принципов физического воспитания	Реализация системы принципов физического воспитания в соответствии с требованиями	Практическое занятие 7
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.		