

Автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры



«ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки (специальность):

49.02.01 Физическая культура

Квалификация: педагог по физической культуре и спорту

	Очная форма	Заочная форма
Индекс по учебному плану	<i>ОП.12</i>	
Группа	<i>141</i>	
Курс	<i>1 курс на базе среднего общего образования</i>	
Семестр	<i>1,2 семестр на базе среднего общего образования</i>	
Общее количество часов:	<i>90 часов</i>	
Аудиторные занятия	<i>90 часов</i>	
Форма контроля	<i>1 семестр: дифференцированный зачет 2 семестр: экзамен</i>	

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

А. С. Стрекалова (преподаватель)

(должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2025г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения:

К. Е. Подтёпина, начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «28» августа 2025г., приказ № 19-01-Пр-806 от «28» августа 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла 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. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	90
в том числе:	
теоретическое обучение	70
практические занятия	20
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация <i>3 семестр – дифференцированный зачет</i> <i>4 семестр - экзамен</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.12 Теория и история физической культуры

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			
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	8	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1.1. Понятие о теории и истории физической культуры	2	
	1.2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания	2	
	1.3. Цель и задачи физического воспитания	2	
	1.4. Система физического воспитания в Российской Федерации	2	
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Содержание учебного материала	10	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 2.4; ПК 3.2 ОК 2.
	Физическая культура при рабовладельческом строе	2	
	Физическая культура в Средние века в странах Европы и Востока	2	
	Физическая культура в странах Европы в период с XVII века и по настоящее время	2	
	Международное спортивное движение.	2	
	Физическая культура у славян, народные и государственные формы физической культуры в России до 1917 года	2	
Тема 1.3 Зарождение и развитие	Содержание учебного материала	6	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5 ПК 2.4;
	Возникновение народных и государственных форм физической культуры в России в период феодализма	2	

отечественной системы физической культуры	П. Ф. Лесгафт как основоположник физического воспитания и образования в России.	2	ПК 3.2; ОК 02;
	Становление и развитие советской и современной российской систем физической культуры	2	
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания			
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала	8	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	Физические упражнения как основное средство физического воспитания	4	
	Вспомогательные (дополнительные) средства физического воспитания.	4	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала	12/8	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	Классификация методов физического воспитания	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Общепедагогические методы физического воспитания	4	
	Специфические методы физического воспитания	4	
Тема 2.3. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала	4/2	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	Нагрузка и отдых в физическом воспитании	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Нагрузка и отдых в физическом воспитании	2	
Тема 2.4. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала	4	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	Принципы физического воспитания	4	
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание учебного материала	8/4	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	Понятие о двигательных умениях и навыках	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Структура обучения двигательным навыкам в физическом воспитании	4	

Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала	16	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Понятие о физических качествах и способностях.	16	
	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.		
Раздел 3. Понятие о спорте			
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание учебного материала	6	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	Формы построения занятий в физическом воспитании	1	
	Организационные формы занятий физическими упражнениями в учебных заведениях различных типов и направленности в Российской Федерации	1	
	Спорт как специфическая деятельность	1	
	Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности	1	
	Основные стороны спортивной тренировки	1	
	Основы построения тренировочного процесса	1	
Промежуточная аттестация – экзамен			
Всего:		90	

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 с 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

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.

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
9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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
- 2.

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», 	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</p>

	<p>«быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 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>		
<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; 	<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 	Оценка результатов выполнения практической работы

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи 	
--	--	--