

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»**

**«Общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01. «Физическая культура»**

**ОДОБРЕНО**

Методическим советом ГПОУ «Училища  
(колледжа) олимпийского резерва Тульской  
области

Председатель \_\_\_\_\_ А. А. Выставкин

**РАССМОТРЕНО**

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Председатель \_\_\_\_\_ Ю.Ю. Сидоров

**Составитель:** Сидоров Ю.Ю., преподаватель ГПОУ «УОРТО»

Эксперты: внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Тарновская Н.В., преподаватель ГПОУ «УОРТО»

Содержательная экспертиза: Тарновская Н.В., преподаватель ГПОУ «УОРТО»

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968 (далее – ФГОС СПО) и примерной образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нормативные основания для разработки рабочей программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 08 апреля 2021 г. № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 800 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортивный судья»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 февраля 2020 № 59н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по работе с молодёжью».

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 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 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. 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 3.5/ ПК 3.1. – ПК 3.5/ ПК 3.1. – ПК 3.6  ОК 01., ОК 2., ОК 04., ОК 08.,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</li> <li>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</li> <li>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <li>- историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</li> <li>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</li> <li>- основы обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- основы воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;</li> <li>- основные составляющие спортивной тренировки.</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>122</b>
<b>в т.ч.</b>	
теоретическое обучение	72
практические занятия	38
<i>Самостоятельная работа <sup>1</sup></i>	4
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>	<b>8</b>

---

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>2 КУРС</b>			
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>32/8</b>	
<b>Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание</b>	<b>8/4</b>	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5/ ПК 3.1. – ПК 3.5/ ПК 3.1. – ПК 3.6  ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	2	
	2. Физическая культура как вид культуры, её структура и функции. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	2	
	Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	2	
<b>Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры</b>	<b>Содержание</b>	<b>14/2</b>	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 2.4; ПК 3.2 ОК 2.
	1. Физическая культура в первобытнообщинном строе	2	
	2. Физическая культура в рабовладельческом строе:		
	2.1. Физическая культура в Древней Греции	2	
	2.2. Физическая культура в Древнем Риме	2	
	3. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока	2	
	4. Физическая культура в Новое время. Возникновение и развитие национальных систем физического воспитания.	2	
	5. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	2	
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	2		
<b>Тема 1.3 Зарождение и развитие</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/2</b>	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	2	

отечественной системы физической культуры	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года	2	ПК 2.4; ПК 3.2; ОК 02;
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры	2	
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	2	
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>46/20</b>	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	<b>Содержание</b>	<b>6/2</b>	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 02.
	1. Понятие о средствах физического воспитания, физическое упражнение как основная форма физического воспитания. Классификация физических упражнений.	2	
	2. Форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	2	
Тема 2.2. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ПК 1.1; ПК 3.4; ОК 01. ОК 8.
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, компоненты нагрузки, отдых в физическом воспитании.	2	
	<b>В том числе самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>	
	Заполнение таблиц с характеристиками видов нагрузки и отдыха в физическом воспитании.	2	
Тема 2.3. Методы физического воспитания	<b>Содержание</b>	<b>10/2</b>	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 02.
	1. Классификация методов физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания, направленные на овладение знаниями.	2	
	2. Методы физического воспитания, направленные на обучение и совершенствование техники двигательного действия.	2	
	3. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	2	
	4. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	2	
<b>3 КУРС</b>			
Тема 2.4.	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	ПК 1.1; ОК 01; ОК 06.
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

<b>Принципы физического воспитания</b>	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	2	
<b>Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	<b>Содержание</b>	<b>8/2</b>	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 01; ОК 05; ОК 09.
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	4	
<b>Тема 2.6 Развитие физических качеств</b>	<b>Содержание</b>	<b>14/10</b>	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 02.
	1. Понятие о физических качествах	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие 9. Подбор средств и методов, направленных на развитие силовых качеств.	2	
	Практическое занятие 10. Подбор средств и методов, направленных на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие 11. Подбор средств и методов для развития общей и специальной выносливости.	2	
	Практическое занятие 12. Подбор средств и методов, направленных на развитие гибкости.	2	
Практическое занятие 13. Подбор средств и методов, направленных на развитие ловкости.	2		
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>		<b>44/10</b>	ПК 1.1; ПК 3.3; ОК 01; ОК 06.
<b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта.	2	
	2. Социальные функции спорта.	2	
	3. Структура спортивного движения в Российской Федерации.	2	
<b>Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>22/8</b>	ПК 1.1; ПК 1.8; ПК 2.6; ПК 3.1; ПК 3.4; ОК 2; ОК 4; ОК 05; ОК 06; ОК 8; ОК 09.
	1. Основы спортивной тренировки. Цель, задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки.	2	
	2. Основные стороны подготовки спортсмена.	2	
	3. Спортивная подготовка как многолетний процесс, её структура. Структура годичных и многолетних циклов.	2	
	4. Типы и структура мезоциклов. Структура микроциклов. Разновидности тренировочных занятий.	4	

	5. Основы теории соревновательной деятельности в спорте.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие 19. Характеристика специфических средства спортивной тренировки.	2	
	Практическая работа 20. Подбор методов спортивной тренировки	2	
	Практическое занятие 21. Охарактеризовать структуру годового цикла в соответствии с избранным видом спорта, а также входящие мезо- и микро-циклы по периодам спортивной тренировки.	4	
	<b>В том числе самостоятельная работа студента</b>	<b>2</b>	
	Составить кроссворд, используя учебный материал по теме 5.2. "Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности".	2	
<b>5.3 Основы спортивной ориентации и спортивного отбора.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/2</b>	ПК 1.6.
	1. Основы спортивной ориентации и спортивного отбора.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 22. Определить этапы отбора, назначение, программу. Характеризовать методы отбора на этапах.	2	
<b>5.4 Основы оздоровительной тренировки.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 1.
	1. Основы оздоровительной тренировки. Понятие - "Здоровый образ жизни".	4	
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>		<b>8</b>	
<b>Всего:</b>		<b>122</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет теоретико-методических основ физического воспитания и спорта, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы 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 и электронные издания**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 10.03.2023).

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Знания:</i> - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - закономерности возникновения 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 развития физических качеств и способностей; - нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения; - формы построения занятий физическим воспитанием;	- знает основные термины и понятия физической культуры и спорта; - корректно использует термины и понятия физической культуры и спорта при выполнении различных учебных заданий; - формулирует общую цель физического воспитания, классифицирует основные группы задач и даёт им характеристику; - даёт характеристику «физической культуры личности» и условий её формирования; - описывает и даёт характеристику становления и развития зарубежных и отечественной систем физической культуры; - объясняет закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;	Оценивание устных и письменных опросов, результатов тестирования, практических и проверочных работ, экзамен

<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы планирования и контроля в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- основы формирования личности в процессе физического воспитания;</li> <li>- особенности физической культуры взрослого населения;</li> <li>- основные составляющие спортивной тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- даёт определение средств физического воспитания и классифицирует их на группы;</li> <li>- даёт определение физических упражнений, классифицирует их согласно принятым группам;</li> <li>- даёт определении техники, формы и содержания физического упражнения;</li> <li>- осуществляет анализ техники физических упражнений по принятым характеристикам;</li> <li>- понимает сущность и возможности применения вспомогательных средств физического воспитания;</li> <li>- даёт определение методов физического воспитания и классифицирует по группам;</li> <li>- даёт характеристику основных специфических и общепедагогических методов физического воспитания и поясняет их педагогические возможности;</li> <li>- объясняет и приводит примеры использования различных методов физического воспитания;</li> <li>- даёт определение принципам физического воспитания и знает принадлежность их к классификационным группам;</li> <li>- понимает сущность, значение и учёт принципов физического воспитания в профессиональной деятельности;</li> <li>- даёт определение двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- знает закономерности процесса формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>- знает и даёт характеристику этапов формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>- знает методику поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- даёт определение физическим качествам и способностям;</li> <li>- описывает основные средства и методы, используемые для воспитания физических качеств;</li> <li>- знает методику воспитания физических качеств и основных способностей;</li> <li>- даёт определение нагрузки и отдыха в физическом воспитании;</li> <li>- знает параметры нагрузки и описывает их на примере конкретных упражнений;</li> </ul>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает типы и разновидности интервалов отдыха и возможности их применения;</li> <li>- знает особенности организации занятий физической культурой взрослого населения.</li> <li>- объясняет сущность, значение и признаки спорта;</li> <li>- описывает социальные функции спорта;</li> <li>- даёт определение основных понятий, относящихся к спорту;</li> <li>- даёт характеристику системы тренировочно-соревновательной деятельности в Российской Федерации;</li> <li>- даёт определение цели и задач спортивной тренировки;</li> <li>- знает классификацию и характеристику основных средств и методов спортивной тренировки;</li> <li>- знает и даёт характеристику многолетней системы подготовки спортивного резерва;</li> <li>- знает содержание основных разделов подготовки спортсмена;</li> <li>- знает функции, классификацию и назначение спортивных соревнований.</li> </ul>	
<p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</li> <li>- правильно использовать профессиональную терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>- осуществлять анализ различных компонентов учебной информации;</li> <li>- осуществлять выбор средств, методов и организационных условий для решения задач физического воспитания и спорта;</li> <li>- находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно определяет цель, ставит задачи и находит способы решения различных учебных заданий;</li> <li>- применяет профессиональную терминологию в зависимости от направленности и содержания учебных заданий;</li> <li>- осуществляет анализ, в том числе сравнительный при выполнении учебных заданий;</li> <li>- осуществляет правильный выбор средств, методов и организационных условий при решении профессиональных задач;</li> <li>- находит, анализирует и использует профессиональную литературу и передовой практический опыт с целью наиболее эффективного решения педагогических задач физического воспитания и спорта</li> </ul>	<p>Оценивание выполнения практических работ, учебных заданий, экзамен</p>