

Приложение 2.16
к программе подготовки специалистов среднего
звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.01 Физическая культура
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	72 часа
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Обязательная учебная нагрузка (всего)	72 часа

Промежуточная аттестация: экзамен

Москва, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура.

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Загвоздкина Марина Владимировна – преподаватель обществознания, истории, английского языка, менеджмента, председатель ПЦК в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2	5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3	8
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4	10
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 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.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: создание фундаментального представления профессионально-ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу становления специалиста по физической культуре и спорту.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих

задач:

- изучить историю основных зарубежных и отечественных систем физического воспитания;
- изучить историю международного спортивного движения;
- овладеть основами знаний по теории и методике физического воспитания;
- освоить методологические основы обучения (принципы, средства, методы) в контексте содержания будущей профессии в области физической культуры и спорта;
- воспитывать у студентов чувство патриотизма и интернационализма;
- расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры, формировать у них уверенность в общественной значимости выбранной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08 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	- 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;	- 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.

	- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	
--	---	--

Полученные знания и умения направлены на формирование общих и профессиональных компетенций.

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	34
в т. ч.:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	38
консультация	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация - экзамен	-

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
Раздел 1. Основы теории физической культуры		32/18	
Тема 1.1. Введение в теорию физической культуры	Содержание	6/2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1.Основные понятия теории физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения	2	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	4	
	1.Система физической культуры, её основы и принципы функционирования: понятие о системе физической культуры; цель, задачи и общие принципы системы физической культуры	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2. Средства формирования физической культуры личности	Содержание	8/4	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1.Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности	2	
	2. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры	2	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	4	
	1. Определение педагогических возможностей средств физической культуры	2	
	2. Дидактические и воспитательные возможности средств физической культуры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3. Методы формирования физической культуры личности	Содержание	8/4	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Методы, направленные на приобретение знаний	2	
	2. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей	2	

	В том числе практические занятия и лабораторные работы	4	
	1. Определение педагогических возможностей методов формирования физической культуры личности	2	
	2. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.4. Основы развития физических способностей	Содержание	10/6	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Понятие о физических способностях. Силовые способности и основы методика их развития	2	
	2. Скоростные способности и основы методика их развития. Выносливость и основы и методики её развития	2	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	6	
	1. Составление комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных способностей.	4	
	2. Гибкость и основы методика её развития	2	
Раздел 2. История физической культуры и спорта		16/8	
Тема 2.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран	Содержание	6/2/2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века.	2	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	1. Анализ зарубежных систем физической культуры и спорта	2	
Тема 2.2. История физической культуры и спорта в России	Содержание	8/4	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта	2	
	2. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта	2	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	4	
	1. Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на основе материала истории физической культуры и спорта	2	
	2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	
Тема 2.3. История международного	Содержание	4/2	ОК 01 ОК 02 ОК 04
	1. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время	2	

олимпийского движения	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	ОК 08
	1. Разработка фрагментов физкультурно-спортивных занятий и мероприятий на основе материала истории физической культуры и спорта	2	
Раздел 3. Основы теории и методики спорта		20/10	
Тема 3.1. Спорт в системе физической культуры	Содержание	8/4	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Основные понятия, относящиеся к спорту	2	
	2. Классификация видов спорта	2	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	4	
	1. Социальные функции спорта	2	
	2. Основные направления в развитии спортивного движения	2	
Тема 3.2. Основы теории соревновательной деятельности	Содержание	4/2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Основные виды и функции спортивных соревнований	2	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	2	
	1. Спортивный результат, критерии измерения и оценки	2	
Тема 3.3. Основы спортивной тренировки	Содержание	10/6	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Цели и задачи спортивной тренировки	2	
	2. Средства спортивной тренировки	2	
	В том числе практические занятия и лабораторные работы	6	
	1. Определение возможностей применения средств и методов спортивной тренировки для решения различных задач	2	
	2. Подготовка спортсмена в процессе тренировки: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая, интегральная	4	
Промежуточная аттестация		2	
Всего		72/38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 образовательной программы по данной специальности.

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя (стол, стул, компьютер, проектор, доска, экран);
- столы и стулья для обучающихся;
- различные наглядные пособия.

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.

Основные источники:

1. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2026. — 448 с. — ISBN 978-5-406-15452-6. — URL: <https://book.ru/book/959677> (дата обращения: 10.04.2026). — Текст: электронный.

2. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 204 с. — ISBN 978-985-895-009-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134138.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков,; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва: КноРус, 2026. — 366 с. — ISBN 978-5-406-15604-9. — URL: <https://book.ru/book/960514> (дата обращения: 10.04.2026). — Текст: электронный.

2. Волошина, Л. Н. Теория и методика физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / Л. Н. Волошина, Н. И. Бочарова. — Москва: КноРус, 2025. — 319 с. — ISBN 978-5-406-13806-9. — URL: <https://book.ru/book/955889> (дата обращения: 10.04.2026). — Текст: электронный.

3. Гурьев, С. В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста): учебник и практикум / С. В. Гурьев. — Москва: КноРус, 2025. — 211 с. — ISBN 978-5-406-14288-2. — URL: <https://book.ru/book/956943> (дата обращения: 10.04.2026). —

Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина, П. А. Хомяк. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27256.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гвоздева, Т. Б. Олимпийские игры античности (от мифа к истории): учебное пособие / Т. Б. Гвоздева. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2013. — 204 с. — ISBN 978-5-209-05464-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22198.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Селиверстов, Р. Е. Олимпийские игры / Р. Е. Селиверстов. — Москва: Белый город, 2014. — 16 с. — ISBN 978-5-7793-2421-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/50393.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101283.html> (дата обращения: 10.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователе

Интернет-ресурсы

1. Министерство образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.пф/>);

2. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>);

3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://window.edu.ru/>);

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>);

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	Электронная библиотека учебной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам и другому электронному контенту	https://www.iprbookshop.ru/
2	Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» Издательство "Кнорус"	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам	https://book.ru/
3	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	Это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.	https://cyberleninka.ru/

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

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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 	<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 задачей 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</p>		
---	--	--