

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ 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, 2025 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 2025г.
протокол № ССЭГП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист Е.А./ Александрова Е.А./

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 | <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. |

| | | |
|--|---|--|
| | - 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 | - |
| Самостоятельная работа | - |
| 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 | OK 01 OK 02 OK 04 OK 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 | |
| Тема 1.2. Средства формирования физической культуры личности | Содержание | 8/4 | OK 01 OK 02 OK 04 OK 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 | |
| Тема 1.3. Методы формирования физической культуры личности | Содержание | 8/4 | OK 01 OK 02 OK 04 OK 08 |
| | 1. Методы, направленные на приобретение знаний | 2 | |
| | 2. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |

| | | | |
|--|---|--------------|-------------------------|
| | 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 | |
| | 1. Понятие о физических способностях. Силовые способности и основы методика их развития | 2 | OK 01 OK 02 OK 04 |
| | 2. Скоростные способности и основы методика их развития. Выносливость и основы и методики её развития | 2 | OK 08 |
| | В том числе практические занятия и лабораторные работы | 6 | |
| | 1. Составление комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных способностей. | 4 | |
| | 2. Гибкость и основы методики 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 | |
| | 1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века. | 2 | OK 01 OK 02 OK 04 |
| | В том числе практические занятия и лабораторные работы | 2 | OK 08 |
| | 1. Анализ зарубежных систем физической культуры и спорта | 2 | |
| Тема 2.2. История физической культуры и спорта в России | Содержание | 8/4 | |
| | 1. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта | 2 | OK 01 OK 02 OK 04 |
| | 2. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта | 2 | OK 08 |
| | 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 | |
| | 1. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время | 2 | OK 01 OK 02 OK 04 |

| | | | |
|---|--|--------------|----------------------------------|
| олимпийского движения | В том числе практические занятия и лабораторные работы | 2 | OK 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 | OK 01 OK 02 OK 04 OK 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 | OK 01 OK 02 OK 04 OK 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 | OK 01 OK 02 OK 04 OK 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. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81323.html> (дата обращения: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/81323>

2. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 24.09.2023). — Текст: электронный.

3. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html> (дата обращения: 24.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/91118>

4. Барчуков, И. С., Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков,; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — Москва: КноРус, 2024. — 366 с. — ISBN 978-5-406-12410-9. — URL: <https://book.ru/book/951547> (дата обращения: 24.09.2023). — Текст: электронный.

5. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. — 160 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95431.html> (дата обращения: 24.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html> (дата обращения: 24.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/91118>

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: 31.07.2023). — 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: 24.09.2023). — 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: 24.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андриохина, 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: 10.04.2024). — 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: 10.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|---|---|--|
| <p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <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 didактические 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; | Устный опрос, проверочные работы, тестирование |

| | | |
|--|--|--|
| | <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 функции соревновательной деятельности; - описывает классификацию спортивных соревнований | |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <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> | | |
|---|--|--|