

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): преподаватель высшей  
категории Л. В. Фролова

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта»

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

Общепрофессиональная дисциплина «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной 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 05; ОК 06; ОК 09.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-	- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения; - осуществлять анализ различных компонентов учебной информации; - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; - находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа.	- 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 воспитания физических качеств и способностей; - нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения; - основные составляющие спортивной тренировки.

<p>нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;  ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>230</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>200</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	122
практические занятия	58
Курсовая работа	20
<i>Консультации</i>	2
<i>Самостоятельная работа</i>	16
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена-6 семестр, дифференцированный зачет -4 семестр, курсовой проект – 6 семестр, другие виды контроля 3,5 семестры</b>	12

## 2.2. Тематический план и содержание общепрофессиональной 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>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 02.
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	2	
	2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие 1. Реализация основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	4	
	Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	4	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01., ОК 02
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	2	
	2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока	2	
	3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры Самостоятельная работа	4 2	
<b>Тема 1.3</b> <b>Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры</b>	<b>Содержание</b>	<b>14</b>	ОК 01; ОК 02.
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	2	
	2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года	2	
	3. Становление и развитие советской системы физической культуры	2	
	4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры Тестирование по разделу	4	
	Самостоятельная работа №1. Подготовка к практической работе	2	

<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>102</b>	
<b>Тема 2.1. Средства физического воспитания</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	1. Классификация средств физического воспитания	2	
	2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание.	2	
	3. Техника физического упражнения и её основные характеристики.	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	4	
<b>Тема 2.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09.
	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	2	
	2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания	2	
	3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	4	
<b>Тема 2.3. Принципы физического воспитания</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	2	
<b>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	2	
	2. Отдых в физическом воспитании.	2	
	3. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	2	
<b>Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям.	2	
	3. Характеристика и содержание этапов	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	2	
	Самостоятельная работа №2.	2	
<b>Тема 2.6 Воспитание физических</b>	<b>Содержание</b>	<b>56</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	1. Понятие о физических качествах и способностях	6	
	2. Воспитание силовых способностей	6	

<b>качеств</b>	3. Воспитание выносливости	6	
	4. Воспитание скоростных способностей	6	
	5. Воспитание двигательных-координационных способностей	6	
	6. Воспитание гибкости	6	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей	4	
	Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости	4	
	Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	4	
	Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательных-координационных способностей	4	
	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	4	
	Самостоятельная работа №3. Подготовка к практическим работам	2	
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,	4	
	2. Социальные функции спорта Самостоятельная работа №4-5	6 4	
<b>Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>46</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09.
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	10	
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте	10	
	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	10	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	4	
	Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки Самостоятельная работа 6-8: Подготовка к практическим занятиям	6 6	
<b>Курсовая работа</b>		<b>20</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>14</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>16</b>	
<b>Всего:</b>		<b>230</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет теоретико-методических основ физического воспитания и спорта, оснащенный:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта».

Технические средства обучения:

- компьютер;
- проектор.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 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).

2. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106568.html>

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

Дополнительные источники:

3. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Знания:</i> - основной понятийный аппарат теории и истории физической	- знает основные термины и понятия физической культуры и спорта;	Оценивание устных и письменных опросов,

<p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель и задачи физического воспитания;</li> <li>- закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</li> <li>- средства физического воспитания;</li> <li>- методы физического воспитания;</li> <li>- принципы 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>- понятие о спорте, система спорта в Российской Федерации;</li> <li>- основы спортивной тренировки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- корректно использует термины и понятия физической культуры и спорта при выполнении различных учебных заданий;</li> <li>- формулирует общую цель физического воспитания, классифицирует основные группы задач и даёт им характеристику;</li> <li>- даёт характеристику «физической культуры личности» и условий её формирования;</li> <li>- описывает и даёт характеристику становления и развития зарубежных и отечественной систем физической культуры;</li> <li>- объясняет закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</li> <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</li> </ul>	<p>результатов тестирования, практических и проверочных работ, экзамен</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------



	<p>умений и навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- знает типы и разновидности интервалов отдыха и возможности их применения;</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 цели 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> </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> </ul>	<p>Оценивание выполнения практических работ, учебных заданий, экзамен</p>

<p>- осуществлять выбор средств, методов и организационных условий для решения задач физического воспитания и спорта;</p> <p>- находить наиболее эффективные способы решения профессиональных задач на основе изучения и систематизации профессиональной литературы, передового практического опыта и самоанализа.</p>	<p>- осуществляет правильный выбор средств, методов и организационных условий при решении профессиональных задач;</p> <p>- находит, анализирует и использует профессиональную литературу и передовой практический опыт с целью наиболее эффективного решения педагогических задач физического воспитания и спорта</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--