


Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП. 11 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**СПОРТА»**

Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура  
входящей в состав УГПС 49.00.00 физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: педагог по физической культуре и спорту

2023 г.

ОДОБРЕНА  
предметной (цикловой) комиссией  
профессиональных дисциплин по  
педагогическим специальностям  
Председатель предметной (цикловой)  
комиссии  
  
29.08 Убайдуллаева Е.О.  
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора по учебной работе  
  
Шелкова Е. Н.  
30 02 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП. 11. Теория и история физической культуры и спорта» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности: «49.02.01. Физическая культура» утвержденного приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 г. N968 (зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 44936) и примерной программой, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Кизлярский профессионально-педагогический колледж».

Разработчик:

-Омарова З.Г., преподаватель ГБПОУ РД «КППК».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>20</b>
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.....	20
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>22</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## **1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- историю международного спортивного движения;
- современные концепции физического воспитания;
- средства формирования физической культуры человека;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;
- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- сущность и функции спорта;
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- основы оздоровительной тренировки;
- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 92 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>92</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>44</b>
лабораторные работы	
практические занятия	<b>36</b>
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Написание рефератов	
Составление опорных схем основных понятий педагогики	
Составление конспектов	
Информационный поиск материала для сообщений	
Подбор глоссария по темам	
<i>Итоговая аттестация в форме – дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>«РАЗДЕЛ 1 «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1. Введение	Общая характеристика теории и истории физической культуры	2	
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	1. Первобытные формы ФК	2	
	2. Физическая культура Древней Греции в Древнем Риме	2	
	3. Физическая культура в странах Востока	2	
	4. Физическая культура западноевропейских стран	2	
	5. Физическая культура в период феодальных отношений	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта занятия.	2	
Тема 1.3. История физической культуры и спорта в России	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	1. Народные формы физической культуры в России	2	
	2. Зарождение и развитие в России современных видов спорта	2	
	3. Становление и развитие ФК в СССР	2	
	4. ГТО как програмно-нормативная основа ФВ	2	
	5. Развитие спортивной направленности в системе ФВ	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к семинарскому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя	2	
Тема 1.4. История международного спортивного и олимпийского Движения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	1. Международное олимпийское движение	2	
	2. Проблемы международного спортивного движения	2	

	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное изучение дополнительных систем и движений	2	
	Всего	26	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
«РАЗДЕЛ 2 «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»		8	
Тема 2.1. ВВЕДЕНИЕ	Теория физической культуры как учебная дисциплина	2	
ТЕМА 1.2. Общие основы теории и методики физического воспитания и спорта.	Содержание учебного материала:	6	
	1. Основные термины и понятия учебной дисциплины	2	
	2. Физическая культура как часть культуры общества	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:		
	1. «Сравнительный анализ исходных понятий теории физической культуры»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: проработка конспекта занятия. Сообщение на тему: Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека	4	
ТЕМА 1.3. Система физического воспитания в РФ	Содержание учебного материала:	4	
	1. Система физического воспитания, ее основы. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально педагогические принципы и формы регулирования системы физического воспитания.	2	
	2. Развитие спортивной направленности в системе ФВ	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к семинарскому занятию с использованием методических рекомендаций преподавателя	2	



ТЕМА 1.4. Средства, методы и принципы воспитания.	Содержание учебного материала:		10	
	1.	Средства направленного развития личности	2	
	2.	Основные средства физического воспитания	2	
	3.	Методы физического воспитания	2	
	4.	Принципы физического воспитания	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		2	
	1.	«Сравнительная характеристика методов строгой регламентации»		
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно рассмотреть различные комбинации методов строгой регламентации.		2	
ТЕМА 1.5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	Содержание учебного материала:		4	
	1.	Теория обучения Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	2	
	2.	Структура процесса обучения и особенности его этапов.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельно изучить биомеханические характеристики техники физических упражнений		2	
ТЕМА 1.6. Основы развития физических качеств	Содержание учебного материала:		2	
	1.	Средства и методы развития физических качеств	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		10	
	1.	Развитие скорости в избранном виде спорта.	2	
	2.	Развитие силы в избранном виде спорта.	2	
	3.	Развитие выносливости в избранном виде спорта	2	
	4.	Развитие ловкостных способностей в избранном виде спорта	2	
	5.	Развитие гибкости в избранном виде спорта	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Найти в различных источниках контрольно-измерительные устройства развития силы.		2	
<b>ТЕМА 1.7. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1.	Основные формы построения занятий в физическом воспитании.	2	
	2.	Планирование и учет в физическом воспитании	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия:</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельно изучить биомеханические характеристики техники физических упражнений		2	
<b>ТЕМА 1.8. Физическое воспитание различных возрастных групп населения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	
	1.	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	2	
	2.	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	2	
	3.	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	2	
	4.	Технологии планирования в ФВ	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия:</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6	
<b>ТЕМА История международного спортивного и Олимпийского движения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	1.	Возникновение и развитие международного спортивного и Олимпийского движения Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и Олимпийского движения.	2	
	2.	Первый международный атлетический конгресс	2	

	<b>3.</b>	От олимпийской идеи – к практике олимпийского движения.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия:</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	<b>Всего</b>		<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета по «Теории и истории физической культуры».

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Б.Р. Голощапов ИФК.- М: 2008
2. А.Л. Дымов ИФК.- М: 2010
3. В.С. Родиченко Твой Олимпийский учебник.- М: 2008
4. В.В. Столбов ИФК.- М: 2001
5. И.В. Юхманова Сборник лекций по ИФК для студентов специальности физическая культура. - Брянск: 2002
6. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М: 2010.

Дополнительные источники:

1. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003.
3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры. М: 2008

5. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург, 2004.
6. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинороева. - Улан-Удэ: Из-во ВСГТУ, 2007.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001.
9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс: учебное пособие Г.И. Погадаев. - М.: Издательство "Экзамен", 2010.
10. Теоретические основы дисциплины "Физическая культура" (лекционный курс). - Уфа, 2007.
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., "ФиС", 2001.
12. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000.
1. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>
2. [http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=11859](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859)
3. <http://www.kgafk.ru/kgufk/html/vopros.html>
4. <http://lesgaft.spb.ru/3208>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	домашние задания
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
правильно использовать терминологию в области физической культуры;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
<b>знать:</b>	
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	домашние задания
историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;	домашние задания
историю международного спортивного движения;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа
современные концепции физического воспитания;	домашние задания
средства формирования физической культуры человека;	домашние задания
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	домашние задания
мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;	домашние задания

принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	домашние задания
основы теории обучения двигательным действиям;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
теоретические основы развития физических качеств;	внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания
особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;	домашние задания
особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	домашние задания
сущность и функции спорта;	домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа,
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	домашние задания
основы оздоровительной тренировки;	домашние задания
проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.	домашние задания