

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ПОЧУ «СКПО»**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**«29» мая 2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА**

**по специальности**  
**49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация - Педагог по физической культуре и спорту**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2025**

Рабочая программа по учебной дисциплине ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

**Разработчик:**

преподаватель ПЦК Гд Керимов Р.С.  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК  
Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК Новрузов В.Ф.  
(степ., инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:  
Учебная дисциплина ОП.12 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 08; ОК 09

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:  
В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и базовые) понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересные профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной направленности

ЛР 2	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России
ЛР 5	Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля
ЛР 8	Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
лекционные занятия	12
практические занятия	18
курсовая работа	8
консультация	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>
Промежуточная аттестация в форме экзамена	<b>14</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.12 Теория и история физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>4 семестр</b>		<b>84</b>	
<b>Тема 1. Введение в предмет теория физической культуры</b>	<b>Лекционные занятия</b> Теория физической культуры: основные понятия. Взаимосвязь основных понятий физической культуры.	2	ОК 08; ОК 09
	<b>Практические занятия</b> Составление конспекта. Изучение основных понятий физической культуры.	2	
<b>Тема 2. История физической культуры и спорта зарубежных стран</b>	<b>Практические занятия</b> Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в средние века. Зарубежные системы физической культуры и спорта с XVIII века до настоящего времени.	2	ОК 08; ОК 09
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление конспекта «Бойскаутское движение», «Развитие физической культуры в странах Востока».	18	
<b>Тема 3. История физической культуры и спорта в России</b>	<b>Лекционные занятия</b> Физическая культура в России с древнейших времён до середины XIX века. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во второй половине XIX – начале XX века. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.	4	ОК 08; ОК 09
	<b>Практические занятия</b> Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	4	

	<p><b>Самостоятельная работа</b> Подготовка доклада по теме: «Зарождение и развитие в России современных видов спорта». Обзор школьных программ по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные годы. Оценка и анализ истории и тенденций развития физической культуры и спорта.</p>	18	
<p><b>Тема 4. Международное спортивное движение</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Международное спортивное движение по отдельным видам спорта. Международное олимпийское движение. Международное рабочее спортивное движение (МРСД). Международное спортивное движение студентов и в области оздоровительной массовой физической культуры. Проблемы международного спортивного движения.</p>	8	ОК 08; ОК 09
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Составление хронологической таблицы: Летние и Зимние Олимпийские игры - традиции, проблемы, достижения. Исследование результатов участия Российских спортсменов в Олимпийских играх. Негласное соревнование между командами России и США. Многократные победители, рекордсмены Олимпийских игр.</p>	18	
<p><b>Тема 5. Общие основы теории физической культуры</b></p>	<p><b>Лекционные занятия</b> 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.</p>	4	ОК 08; ОК 09
	<p><b>Практические занятия</b> Основы теории обучения двигательным действиям. Теоретические основы развития физических качеств.</p>	2	

<p><b>Тема 6.</b> <b>Физическое воспитание в учреждениях основного и дополнительного образования</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> Социально – педагогические и специфические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования. Методы физического воспитания. Дидактические возможности различных методов и средств физического воспитания детей и подростков Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования. Воспитательные возможности различных форм организации физического воспитания.</p>	18	
<p><b>Тема 7.</b> <b>Физическое воспитание различных возрастных групп детей</b></p>	<p><b>Лекционные занятия</b> Особенности физического воспитания дошкольников. Особенности физического воспитания младших школьников, подростков, старших школьников. Особенности физического воспитания обучающихся образовательных учреждениях довузовского профессионального образования.</p>	2	ОК 08; ОК 09
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем Особенности физического воспитания двигательного одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением.</p>	18	
<b>5 семестр</b>			
<p><b>Тема 8.</b> <b>Общие основы теории спорта.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> Подготовка докладов по теме: «Характеристика методик оздоровительной физической культуры (аэробика, фитнес, пилатес, калланетика)</p>	18	ОК 08; ОК 09
<p><b>Тема 9.</b> <b>Современные концепции физического воспитания</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> Отбор и использование знаний 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.</p>	18	

<p><b>Курсовая работа</b>  <b>Тематика курсовой работы (проекта)</b>  Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе. Образовательная роль физической культуры. Физическая культура как фактор физического развития индивида. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.  Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида. Эстетическое значение физической культуры. Специфические функции физической культуры в обществе. Общекультурные функции физической культуры и спорта. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.  Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.  Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.  Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация. Особенности игрового метода в физическом воспитании. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.</p>	<b>8</b>	ОК 08; ОК 09
<p><b>Консультация</b></p>	<b>2</b>	
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>	<b>14</b>	
<p><b>Всего</b></p>	<b>180</b>	

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Республика Дагестан, 368607, г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 з

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов (в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации) № 27

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

доска – 1 шт.;

шкаф- 1 шт.;

учебная доска- 1 шт.;

Средства обучения:

противогазы, ИПП, медицинские материалы;

учебно-наглядные материалы;

проекторный экран;

мультимедийный проектор – 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

Спортивный зал (ауд. № 6)

Специализированная мебель и системы хранения: рабочие места обучающихся (скамейки); рабочее место преподавателя (преподавательские стул и стол), шкаф

Технические средства: спортивные сооружения и (или) открытые спортивные площадки, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы

Набор спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>
2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>
3. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>

##### Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>
2. История физической культуры : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура : практикум : [16+] / сост. В. Г. Петрякова, В. С. Денисенко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021. – 106 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712251>
3. Синельникова, Т. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие : [16+] / Т. В. Синельникова, Л. В. Харченко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>

## Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

### Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

#### Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

#### Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека МЭШ [uchebnik.mos.ru](http://uchebnik.mos.ru)
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [College.ru](http://College.ru)
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основные термины и понятия физической культуры и спорта;</li> <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 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> </ul>	<p>Оценивание устных и письменных опросов, результатов тестирования, практических и проверочных работ, экзамен</p>

<p>Федерации; - основы спортивной тренировки;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>	
---	---	--