Приложение 2.17
к ОПОП по специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**3**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИРСЦИПЛИНЫ	**10**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**12**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.11Теория и история физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02. Адаптивная физическая культура.

Особое значение дисциплина при формировании и развитии ОК 01-ОК 02; ОК 04, ОК 08 ПК 3.1-3-5

1.2 Цель и планируемые результаты дисциплины:

Целью учебной дисциплины является формирование представлений об истории и теории физического воспитания, определение основных тенденций развития отечественной и зарубежной физической культуры, студент должен освоить основной вид деятельности и соответствующие ему общие и профессиональные компетенции:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ОК 09	- определять профессиональные цели 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 физической культуры и спорта, -историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физической культуры; - классификацию 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.

Коды ПК	**Содержание компетенций**
ПК 2.2	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и

	спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

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	**50**
Обязательные уроки в том числе:	**32**
лекции, уроки	26
практические занятия	6
лабораторные занятия	-
индивидуальный/курсовой проект	не предусмотрен
Промежуточная аттестация по итогам учебных семестров (дифференцированный зачет, рубежный контроль, тестирование, контрольная работа и др.)	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в том числе	**18**
Консультации	4
Самостоятельная работа	10
Экзамен	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Всеобщая история физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**6**	ПК 3.1.-ПК 3.5 ОК 09; ОК 04
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат ТИФК	1	
	2. Физическая культура и спорт в первобытно-общинном и рабовладельческом обществе	2	
	3. Физическая культура в средние века	1	
	4. Становление и развитие гимнастических систем физического воспитания в Новое время.	2	
	Практические занятия	**1**	
	1. Развитие физической культуры и спорта в странах Востока и Америки	2	
Тема 1.2 Зарождение и развитие отечественной физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**4**	ПК 3.1.-ПК 3.5 ОК 09; ОК 04.
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в Российской Империи. П.Ф. Лесгафт- как основоположник физического воспитания и образования в России	2	
	2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ. Современная физическая культура и спорт в России.	2	
	Практические занятия	**2**	

	1 .Достижения Советских и Российских спортсменов на международной спортивной арене	2	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**2**	
	1. Классификация средств физического воспитания	1	
	2. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания форма и содержание, техника физического упражнения и ее характеристики.	1	
	Практические занятия	-	
	1.	-	
Тема 2.2. Методы физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**2**	ПК 3.1- ПК 3.5,
	1. Классификация методов физического воспитания. Специфические методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).	1	
	2. Общепедагогические методы их характеристика и использование в процессе физического воспитания	1	
	Практические занятия	**1**	
	1. Реализация методов физического воспитания	1	
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	**Содержание учебного материала**	**1**	ПК 3.1- ПК 3.5, ОК 01; ОК 02, ОК 08
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика		
	Практические занятия	-	
	1.	-	
Тема 2.4.	**Содержание учебного материала**	**2**	ПК 3.1- ПК 3.5,

Нагрузка и отдых в физическом воспитании	**1.**Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки**.**	2	ПК 1.5, ОК 01; ОК 02, ОК 08
	Практические занятия	**1**	
	1. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха .	1	
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам.	**Содержание учебного материала**	**1**	ПК 3.1- ПК 3.5 ОК 01; ОК 02
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Этапы обучения	1	
	Практические занятия	-	
	1.	-	
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	**Содержание учебного материала**	**2**	
	1. Понятие о физических качествах и способностях (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация и методика их воспитания).	2	ПК 3.1- ПК 3.5, ОК 01; ОК02 ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	**2**	
	1. Разработка тестов определения уровня развития физических качеств	2	
Тема 3. 1 Спорт как специфическая деятельность	**Содержание учебного материала**	**5**	
	1. Специфические признаки и социальные функции спорта.	1	
	2. Цель, задачи и основные стороны спортивной тренировки	2	
	3. Построение спортивной тренировки	2	
	Практические занятия	-	
	1.	-	

Промежуточная аттестация	**экзамен**	**18**	
Всего:		**50**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинета: теории и истории физической культуры и спорта ,оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 образовательной программы по данной специальности

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

Для реализации программы- библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые ФУМО для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий или электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные печатные издания

1. Алхасов Л.С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум для СПО- Москва- Юрайт-2019,с 190
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 2016.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2018.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. — М., 2017.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. — М., 2018.
6. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2016.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. — М., 2017.
8. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 2018.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. — М., 2017.
10. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ.ред. Л. П. Матвеева, А.Д. Новикова. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 2017.
11. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 2019.
12. Теория и методика спорта: Учеб.пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М., 2016.
13. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 2018.

14. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 144 с.
15. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480 с.

3.2.2 Основные электронные издания

1.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов / Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=19 (дата обращения: 6.05.24)

2.Российский общеобразовательный портал / Здоровье, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. URL: http://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=9&oll.ob_no_tohttp://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=11&oll.ob_no_to(дата обращения: 16.08.24)

3.Федеральный образовательный портал «Российское образование» / Здоровье, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. URL: http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=283 (дата обращения: 6.05.19)

4.Газета «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. URL: http://spo.1september.ru/ (дата обращения: 6.05.24)

5.Газета «Здоровье детей» издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. URL: http://zdd.1september.ru/http://spo.1september.ru/(дата обращения: 6.05.24)

6.Сеть творческих учителей / Сообщество учителей физической культуры (InnovativeTeachersNetwork) [Электронный ресурс]. URL: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com (дата обращения: 6.05.24)

7.Завуч.инфо / Физкультура [Электронный ресурс]. URL: http://www.zavuch.info/methodlib/38/ (дата обращения: 6.05.24)

8.Национальная информационная сеть Спортивная Россия. [Электронный ресурс]. URL: http://www.infosport.ru(дата обращения: 6.05.24)

8. Российский журнал "Физическая культура" [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index. (дата обращения: 6.05.24)

9.Журнал "Теория и практика физической культуры" [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index. (дата обращения: 6.05.24)

3.2.3 Дополнительные источники

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
- основной понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, -историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физической культуры; - классификацию 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.	- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической; -описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; -перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; -дает определения понятиям « средства , методы физического воспитания; - перечисляет основные группы средств и методов формирования личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности; -перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; -дает определение понятиям «двигательные умения» и «двигательные навыки», перечисляет закономерности их формирования; -перечисляет этапы обучения двигательному действию; -дает определения понятиям «сила», «быстрота», «выносливость». «гибкость», «координация» и объясняет закономерности и методику их воспитания; -определяет понятия « нагрузка» и «отдых»; - перечисляет функции спорта; -описывает средства и методы спортивной тренировки; -дает определения основным сторонам спортивной тренировки (физической,	Устный опрос, проверочные работы тестирование; результаты самостоятельной работы; деятельность на учебной и производственной практике.

	технической, тактической, психологической, определяет их цели и задачи; -дает понятий «соревновательная деятельность», спортивный результат» перечисляет их признаки и функции; - описывает классификацию спортивных соревнований.	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
- определять профессиональные цели 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.	- 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.	

Разработчик :
Преподаватель