



**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ПТФК

_____ А.И. Алексеев
«23» мая 2025 г.
Приказ № 158 - ПР от 23.05.2025г.

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»
код и название направления / специальности подготовки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Прокопьевск 2025

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК

Составитель: Шелепова А.Д.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специально-теоретических дисциплин

Протокол № 8

«24» апреля 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины Теория и история физической культуры и спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025г.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Теория и история физической культуры и спорта входит в общепрофессиональный учебный цикл и реализуется на 2 курсе

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины Теория и история физической культуры и спорта

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **знания**:

- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;
- историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;
- классификацию и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;
- основы обучения двигательным умениям и навыкам;
- основы воспитания физических качеств;
- способы определения нагрузки и отдыха в физическом воспитании;
- основные составляющие спортивной тренировки.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **умения**:

- 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. В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции**:
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.

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции**:

Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы»

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

Вид деятельности «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности»

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

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 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Вид деятельности «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

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».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

	Объем часов
Трудоемкость дисциплины	152
Учебные занятия	142
в том числе: практические занятия	38
Самостоятельная работа	4
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена	6

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Теория и история физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		36	
Тема 1.1. Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		
	1	Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	2
	2	Реализация основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	2
	Практическое занятие № 1 Составление словаря понятийного аппарата по теме: «Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта».		2
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Содержание учебного материала		14
	1	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.	2
	2	Физическая культура в Средние века.	2
	3	Физическая культура в странах Востока.	2
	4	Зарубежные системы физической культуры и спорта.	2
	Практическое занятие № 2 «Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе»		6
	Практическое занятие № 3 Составить таблицу по теме «История развития физической культуры и спорта»		
Практическое занятие № 4 Провести сравнительный анализ зарубежных систем физического воспитания.			
Тема 1.3. Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание учебного материала		16
	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	Физическая культура в русской армии. А.В. Суворов	2
	4	Ф.Ф. Ушаков – великий русский флотоводец.	2
	5	Зарождение в России современных видов спорта и туризма.	2
	6	Становление и развитие советской системы физической культуры	2

	7	Государственные символы на спортивных соревнованиях	2
	Практическое занятие № 5 Создание системы физического воспитания в России (П.Ф. Лесгафт)		2
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания			78
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала		12
	1	Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, содержание, характеристики физических упражнений, техника физического упражнения.	4
	2	Гимнастика – система физических упражнений.	2
	3	Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы.	4
	Практическое занятие № 6 Провести классификацию физических упражнений по признакам		2
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала		10
	1	Специфические методы физического воспитания (игровой, соревновательный, методы строго регламентированного упражнения).	4
	2	Общепедагогические методы физического воспитания (словесные методы, методы наглядного воздействия).	4
	Практическое занятие № 7 Составить обобщающую таблицу по теме «Методы физического воспитания».		2
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала		6
	1	Общеметодические принципы (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации).	2
	2	Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).	2
	Практическое занятие № 8 Составить обобщающую таблицу по теме «Принципы физического воспитания».		2
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала		6
	1	Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	2
	2	Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	2
	Практическое занятие № 9 Разновидности интервалов отдыха в физическом воспитании		2

Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание учебного материала		4
	1	Двигательные умения и навыки, их характеристика	2
	Практическое занятие № 10 Составить таблицу «Отличительные черты двигательного умения и двигательного навыка»		2
Тема 2.6. Структура процесса обучения двигательным действиям	Содержание учебного материала		4
	1	Поэтапная структура обучения двигательным действиям: характеристика и содержание этапов	2
	Практическое занятие № 11 Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию.		2
Тема 2.7. Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала		36
	1	Силовые способности и методика их воспитания.	6
	2	Скоростные способности и методика их воспитания.	4
	3	Выносливость и методика её воспитания.	4
	4	Гибкость и методика её воспитания.	4
	5	Координационные способности и методика их воспитания (для обучающихся младшего школьного возраста, старшего школьного возраста).	6
	Практическое занятие № 12 Просмотр видеофильма «Трагедия силача». Анализ видеофильма.		12
	Практическое занятие № 13 Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
	Практическое занятие № 14 Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей.		
	Практическое занятие № 15 Составить комплекс упражнений для развития выносливости.		
Практическое занятие № 16 Составить комплекс упражнений для развития гибкости.			
Практическое занятие № 17 Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.			
Раздел 3. Понятие о спорте			28
Тема 3.1. Спорт как	Содержание учебного материала		10
	1	Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта	2

специфическая деятельность	2	Классификация видов спорта	2
	3	Функции спорта	2
	4	<u>Международный олимпийский день.</u>	2
	Практическое занятие № 18 Составить обобщающую таблицу «Функции спорта»		2
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Содержание учебного материала		18
	1	Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте	2
	2	Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	4
	3	Основы спортивной тренировки, оздоровительной тренировки	2
	4	Технология планирования в спорте	2
	5	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов.	2
	6	Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте.	2
	7	Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.	2
	Практическое занятие № 19 Разбор ситуаций.		2
	Самостоятельная работа Повторение. Подготовка к экзамену.		4
Промежуточная аттестация			6
Всего:			152

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины Теория и история физической культуры и спорта требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: парты; посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения: интерактивная доска, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

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: ЮРАЙТ, 2024. - 216 с. - Текст: непосредственный.

2. История физической культуры и спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство: Юрайт, 2020. - 184 с.- (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 16.09.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций: учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. - Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. - 244 с. - ISBN 978-5-6047369-6-8. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/119698.html> (дата обращения: 16.10.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - 2-е изд. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. - 135 с. - ISBN 978-5-4497-3434-1. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/142100.html> (дата обращения: 16.10.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме экзамена.

Результаты обучения, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения смотреть в фонде оценочных средств дисциплины Теория и история физической культуры и спорта.

Планируемый результат	проверяется
знать: основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;	Устный опрос
историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;	Практическое занятие № 4
классификацию и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;	Практическое занятие № 6, № 7, № 8
основы обучения двигательным умениям и навыкам;	Практическое занятие № 11
основы воспитания физических качеств;	Практическое занятие № 13, № 14, № 15, № 16, № 17
способы определения нагрузки и отдыха в физическом воспитании;	Практическое занятие № 9
основные составляющие спортивной тренировки	Устный опрос
уметь: определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;	Решение педагогических ситуаций
осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;	Практическое занятие № 7
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;	Тестовый опрос
правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;	Практическое занятие № 1
оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;	Устный опрос, тестовый опрос Практическое занятие № 13, № 14, № 15, № 16, № 17
находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.	Решение педагогических ситуаций

Вопросы к экзамену

1. Физическая культура в Древнем мире.
2. Физическая культура в Средние века. Физическое воспитание феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в Средние века.
3. Физическая культура в странах Востока с древнейших времен.
4. Физическая культура и спорт в России с древнейших времен. Физическая подготовка в русской армии. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании.
5. Международное спортивное и олимпийское движение.
6. Образование Международного олимпийского комитета.
7. Система физического воспитания, ее основы.
8. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Личность преподавателя, требования к его профессиональным способностям.
11. Специфические методы физического воспитания (игровой, соревновательный, методы строго регламентированного упражнения, методы воспитания физических качеств).
12. Общепедагогические методы физического воспитания (методы словесного воздействия, методы наглядного воздействия).
13. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
14. Общепедагогические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.
15. Двигательные умения и навыки. Основы формирования двигательного навыка. Законы формирования двигательного навыка.
16. Структура процесса обучения двигательным действиям. Особенности этапов обучения двигательным действиям.
17. Сила и основы методики ее воспитания.
18. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
19. Силовые способности и основы методики их воспитания.
20. Выносливость и основы методики ее воспитания.
21. Координационные способности и основы методики их воспитания.
22. Основы спортивной тренировки, оздоровительной тренировки.
23. Основные стороны подготовки спортсменов.
24. Спортивный отбор.
25. Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте.