

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Нижегородский государственный педагогический университет**  
**имени Козьмы Минина»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета  
Протокол № 13  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.11 – Теория и история физической культуры и спорта**

Специальность      49.02.01 Физическая культура,

Квалификация  
выпускника      Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения:      очная

*Нижний Новгород*  
**2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

**Разработчики:**

Иванова С.С., к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физической культуры

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физической культуры (протокол № 17 от 30.06.2023 года).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>11</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>14</b>
Приложение 1. Фонд оценочных средств	

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### 1.1 Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

**Цель:** создание фундаментального представления профессионально-ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу становления специалиста по физической культуре и спорту.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

- изучить историю основных зарубежных и отечественных систем физического воспитания;
- изучить историю международного спортивного движения;
- овладеть основами знаний по теории и методике физического воспитания;
- освоить методологические основы обучения (принципы, средства, методы) в контексте содержания будущей профессии в области физической культуры и спорта;
- воспитывать у студентов чувство патриотизма и интернационализма;
- расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры, формировать у них уверенность в общественной значимости выбранной специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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;

- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;

- историю становления 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.

**Полученные знания и умения направлены на формирование общих и профессиональных компетенций.**

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.

## **2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>В т.ч. на практическую подготовку</b>
<b>Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)</b>	72	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	58	
в том числе:		
лекции	26	
практические занятия	32	
лабораторные занятия		

<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	14	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Экзамен	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	В т.ч. на практическую подготовку	Код компетенции
1	2	3		4
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>6/18/4</b>		
<b>Тема 1.1</b> <b>Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	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			
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	2		
	Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	2		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 2.
	1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	2		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>		
	1. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока	6		
	2. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе			
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		
	Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	2		
<b>Тема 1.3</b> <b>Зарождение и развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 02; ОК 04
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	2		

отечественной системы физической культуры	<b>Практические занятия</b>	8		
	1. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года			
	2. Становление и развитие советской системы физической культуры			
	3. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации			
	<b>Самостоятельная работа</b>	2		
	Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	2		
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>16/10/10</b>		
<b>Тема 2.1. Средства физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Классификация средств физического воспитания	2		
	<b>Практические занятия</b>	2		
	Характеристика формы физического упражнения	2		
<b>Тема 2.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	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			
	3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания			
	<b>Практические занятия</b>	6		
	Применение методов физического воспитания	6		
<b>Тема 2.3. Принципы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	2		
	<b>Практические занятия</b>	2		
	Реализация системы принципов физического воспитания	2		
<b>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 01., ОК 2., ОК 08.
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	2		
	2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между			



воспитании	занятиями и в системе занятий.			
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01., ОК 2., ОК 08.
<b>Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2		
	2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов			
<b>Тема 2.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		ОК 01., ОК 2., ОК 04, ОК 08.
<b>Воспитание физических качеств</b>	1. Понятие о физических качествах и способностях.	6		
	2. Силовые способности и методика их воспитания.			
	3. Скоростные способности и методика их воспитания.			
	4. Координационные способности и методика их воспитания.			
	5. Выносливость и методика её воспитания.			
	6. Гибкость и методика её воспитания.			
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>		
	Методическая разработка воспитания силовых способностей	2		
	Методическая разработка воспитания выносливости	2		
	Методическая разработка воспитания скоростных способностей	2		
	Методическая разработка воспитания двигательно-координационных способностей	2		
	Методическая разработка воспитания гибкости	2		
<b>Раздел 3. Понятие о спорте</b>		<b>4/4/-</b>		
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01., ОК 2., ОК 08.
<b>Спорт как специфическая деятельность</b>	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,	2		
	2. Социальные функции спорта			
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		ОК 01., ОК 2., ОК 08.
<b>Характеристики тренировочно-соревнователь-</b>	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	2		
	2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте			

<b>ной деятельности</b>	3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах			
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	Подбор средств спортивной тренировки	2		
	Подбор методов спортивной тренировки	2		
<b>Промежуточная аттестация</b>		Экзамен		
<b>Всего:</b>		<b>72</b>		

### **3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: учебная мебель.

Технические средства обучения: проектор – 1 шт., ноутбук -1 шт., ТВ-экран – 1 шт., доска магнитно-маркерная одноэлементная – 1 шт., моноблок – 1 шт., планшет – 1 шт.

Для организации самостоятельной работы обучающихся используются: помещения для организации самостоятельной работы обучающихся оснащены: ноутбуками, интерактивной доской, МФУ, доской магнитно-маркерной, трибуной, учебной мебелью, проектором, моноблоками.

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

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с.

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с.

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство

### 1.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9. — Текст : электронный.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

(дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

#### *Справочно-библиографические издания*

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://www.elibrary.ru> Научная электронная библиотека
3. <http://www.ebiblioteka.ru> Универсальные базы данных изданий

#### *Интернет ресурсы*

1. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие.  
[http://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teoriya\\_i\\_metodika\\_obuchenija\\_predmetu\\_zizicheskaj.pdf](http://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teoriya_i_metodika_obuchenija_predmetu_zizicheskaj.pdf)
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.  
[http://www.studmed.ru/kuramshin-yuf-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury\\_a729eb501a2.html](http://www.studmed.ru/kuramshin-yuf-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury_a729eb501a2.html)
3. Физическая культура эпохи Возрождения:  
[http://ebooks.grsu.by/ist\\_sporta/4-fizicheskaya-kultura-epokhi-vozhrozheniya.htm](http://ebooks.grsu.by/ist_sporta/4-fizicheskaya-kultura-epokhi-vozhrozheniya.htm)
4. Физическая культура в Новейшее время:  
<http://d.120-bal.ru/filosofiya/3774/index.html?page=5>

## 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий – выступление с презентациями.

Наименование компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
ОК 01., ОК 2., ОК 08.	- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - историю становления и развития	Устный опрос, проверочные работы, тестирование

	<p>отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</li> <li>- основы теории обучения двигательным действиям;</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>- основные составляющие спортивной тренировки.</li> </ul>	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
ОК 01., ОК 2., ОК 04, ОК 08.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</li> <li>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</li> <li>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач;</li> <li>- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практической работы

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к рабочей программе учебной дисциплины.