



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)



OU=Директор, O=ГАПОУ
СО «ТИПК», CN=Чернова
С.Н., E=tu_tipk_tlt@
edu.tgl.ru
00d40e920388a73cf9
2026.05.29 10:39:06+04'00'

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГАПОУ СО «ТИПК»
от _____ 2026г. № _____

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

2026 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

по специальности 44.02.06

Протокол № 10

от «26» мая 2026г.

Руководитель ОП Е.Н. Гражданкина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Ибрагимова Р.Р.— преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.11 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.11 «Теория и история физической культуры и спорта» входит в общепрофессиональный цикл и является частью вариативной составляющей образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.06 «Профессиональное обучение (по отраслям)» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

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 учебной дисциплины - сформировать у обучающихся систему теоретических знаний и практических умений в области физической культуры и спорта, обеспечить понимание историко-культурных, педагогических и методических основ физкультурно-спортивной деятельности, а также развить способность применять эти знания в профессиональной работе по специальности 44.02.06 «Профессиональное обучение (по отраслям)».

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Профессиональные компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ПК 1.1 Организовывать образовательный процесс и учебно-производственную деятельность на основе федеральных государственных образовательных стандартов, в том числе с использованием дистанционных технологий, электронного обучения и цифровых средств, в соответствии с действующими санитарными правилами.

ПК 2.1 Определять цели и задачи, планировать деятельность по педагогическому сопровождению группы обучающихся.

ПК 3.1 Осуществлять консультирование обучающихся общеобразовательных организаций и их родителей (законных представителей) по вопросам профессионального самоопределения и профессионального выбора, в том числе с использованием дистанционных технологий и цифровых средств.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1.	- Анализировать профессиональные задачи в области физического воспитания и подбирать адекватные методы их решения с опорой на теоретические и исторические данные.	- Основные теории и концепции физической культуры и спорта (цели, задачи, функции, принципы). - Закономерности и этапы развития систем физического воспитания в России и за

	- Соотносить исторические модели физического воспитания с современными условиями профессионального обучения. - Выбирать формы и средства физкультурно-оздоровительной работы для разных групп обучающихся, обосновывая выбор теоретическими положениями.	рубежом. - Исторический опыт подготовки специалистов в сфере физической культуры и его применимость в современных условиях.
ОК 02 ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1.	- Осуществлять поиск достоверной информации по теории и истории физической культуры с использованием библиотек, баз данных, электронных ресурсов. - Критически анализировать источники (научные публикации, архивные материалы, нормативные документы) и выделять релевантные данные. - Применять цифровые инструменты для систематизации и представления информации (презентации, таблицы, инфографика).	- Перечень ключевых источников и баз данных по истории и теории физической культуры. - Методы научного анализа историко-педагогических материалов. - Современные цифровые инструменты и сервисы для поиска, обработки и визуализации информации по дисциплине.
ОК 04 ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1.	- Аргументированно излагать профессиональную позицию по вопросам теории и истории физической культуры в ходе дискуссий и групповых обсуждений. - Согласовывать методические подходы к организации физкультурно-спортивной работы с коллегами, учитывая разные педагогические традиции. - Представлять результаты индивидуальной и групповой работы (доклады, проекты, рефераты) аудитории разного уровня подготовки.	- Нормы профессиональной коммуникации и этики в педагогическом коллективе. - Терминологический аппарат теории и истории физической культуры, необходимый для профессионального диалога. - Принципы командной работы при разработке учебно-методических материалов и проведении физкультурно-массовых мероприятий.
ОК 08 ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1.	- Применять теоретические знания о нормировании нагрузок и принципах физического воспитания для разработки	- Теоретические основы нормирования физических нагрузок и их влияния на здоровье.

	здоровьесберегающих решений. - Обоснованно подбирать средства и методы физической культуры с учётом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей обучающихся. - Интегрировать исторические и современные концепции здорового образа жизни в образовательные и воспитательные программы.	- Концепции здорового образа жизни в разные исторические эпохи и их актуальность в современных условиях. - Базовые принципы построения программ физического воспитания с учётом профессиональной направленности обучения.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины	64
в том числе:	
лекционные занятия	28
практические занятия	10
Самостоятельная работа	18
Экзамен	6
Консультации	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
		38					18
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		14					
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4					
	Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	1/1	1	1	Лекция		
	Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации	1/2	2	2	КУ	Подготовка доклада	2
	Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	1/3	2	3	ПЗ		
	Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	1/4	2	4	ПЗ		
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Содержание учебного материала	4					
	Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	1/5	2	5	КУ		
	Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока	1/6	2	6	КУ		
	Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	1/7	2	7	КУ	Нормативно-правовая база в сфере физической	2

						культуры и спорта в России (доклад)	
	Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	1/8	2	8	ПЗ		
Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание учебного материала	6					
	Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	1/9	1	9	Лекция		
	Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года	1/10	1	10	Лекция		
	Становление и развитие советской системы физической культуры	1/11	2	11	КУ		
	Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	1/12	2	12	КУ		
	Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	1/13	2	13	КУ		
	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	1/14	2	14	ПЗ		
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		17					
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала	3					
	Классификация средств физического воспитания	1/15	1	15	КУ	Подготовка сообщения: Основные характеристики физического упражнения	2
	Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики	1/16	2	16	КУ	Подготовка сообщения: Основные средства	2

						физического воспитания	
	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	1/17	2	17	ПЗ		
Тема 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала	3					
	Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод	1/18	1	18	Лекция	Проработка конспекта лекции	1
	Игровой и соревновательный методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания	1/19	2	19	КУ		
	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	1/20	2	20	КУ		
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала	3					
	Система принципов физического воспитания и их характеристика	1/21	1	21	Лекция	Проработка конспекта лекции	1
	Система принципов физического воспитания и их характеристика	1/22	2	22	КУ		
	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	1/23	2	23	ПЗ		
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала	2					
	Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	1/24	2	24	КУ	Батарея тестов (учебная карточка)	2
	Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	1/25	2	25	КУ		
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание учебного материала	3					
	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	1/26	1	26	Лекция		
	Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов	1/27	2	27	КУ	Проработка конспекта лекции	1

	Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	1/28	2	28	ПЗ		
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала	3					
	Понятие о физических качествах и способностях. Силовые способности и методика их воспитания.	1/29	2	29	КУ		
	Скоростные и координационные способности и методика их воспитания. Выносливость и методика её воспитания	1/30	2	30	КУ	Батарея тестов (учебная карточка)	2
	Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания физических качеств	1/31	2	31	ПЗ		
Раздел 3. Понятие о спорте		7					
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание учебного материала	2					
	Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта.	1/32	2	32	КУ	Проработка конспекта лекции	1
	Социальные функции спорта	1/33	2	33	КУ		
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Содержание учебного материала	5					
	Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	1/34	2	34	КУ		
	Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте	1/35	2	35	КУ		
	Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	1/36	2	36	КУ	Батарея тестов (учебная карточка)	2
	Практическая работа 10. Подбор средств и методов спортивной тренировки	1/37	2	37	ПЗ		
	Развитие спорта в Российской Федерации	1/38	2	38	КУ		
	Экзамен	6					

	Консультации	2					
Объем образовательной нагрузки – 64 часа, учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 38 часов, практических занятий – 10 часов, самостоятельной работы – 18 часов, консультаций- 2 часа, экзамен – 6 часов							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные 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.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: 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 Юрайт, 2021. — 531 с.

3.2.2. 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 + еПриложение: 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания; - основы теории обучения двигательным действиям; - 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 культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»; - перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности; - описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности; - перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; - даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»; - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного	Устный опрос, проверочные работы, тестирование

	навыка; -перечисляет этапы обучение двигательному действию; -определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - дает определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»; -перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей; - объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей; - определяет понятия «нагрузка» «отдых»; - перечисляет функции спорта; -перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки; -описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»; -определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки; - даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»; -перечисляет признаки соревновательной деятельности; -перечисляет функций соревновательной деятельности; - описывает классификацию спортивных соревнований	
--	--	--

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- 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.	- 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 задачи	Оценка результатов выполнения практической работы