Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 15:41:15
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 Теория и организация адаптивной физической культуры
наименование специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утвержденного приказом Минпросвещения России **от 28 августа 2023 г. № 640**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:
49.02.02 Адаптивная физическая культура (укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),
для обучающихся **очной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к **общепрофессиональному циклу** образовательной программы. Дисциплина реализуется в рамках **обязательной части**.

Дисциплина изучается на **4 курсе во 2 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся системы знаний об истории развития физической культуры и спорта, теоретических основах физического воспитания и спортивной тренировки, необходимых для профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре и спорту.

Задачи дисциплины:

- освоение знаний об истории физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- изучение теоретических основ физического воспитания и спортивной тренировки;
- овладение знаниями о системе физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- формирование умений применять теоретические знания для решения профессиональных задач.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном	Актуальный профессиональный и социальный контекст; основные

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	контексте; определять этапы решения задачи	источники информации и ресурсы для решения задач
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска
ОК 03	Определять актуальность нормативно-правовой документации; применять современную научную профессиональную терминологию	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива; основы проектной деятельности
ОК 05	Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке	Правила оформления документов и построения устных сообщений
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать занятия физической культурой с учётом исторического опыта и теоретических основ физического воспитания	Историю развития физической культуры и спорта; теоретические основы физического воспитания и спортивной тренировки
ПК 2.1	Организовывать физкультурно-спортивную деятельность с учётом системы физической культуры и спорта в Российской Федерации	Систему физической культуры и спорта в Российской Федерации; организационные основы физкультурно-спортивной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**70**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**38**
в том числе:	
лекции (уроки)	20
практические занятия	18
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**30**
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме **экзамена** во **2 семестре**	**2**

Распределение по семестрам:

Семестр	Объем часов	Вид промежуточной аттестации
2 семестр (4 курс)	70	экзамен
Итого	**70**	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. История физической культуры и спорта		**24**	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура и спорт как социальные явления	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 03
	1. Предмет, задачи и методы дисциплины.		
	2. Физическая культура и спорт как социальные явления.		
Тема 1.2. История физической культуры и спорта в древности и Средневековье	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 02
	1. Физическая культура в первобытном обществе и древних цивилизациях.		
	2. Физическая культура в Средние века.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.3. Развитие физической культуры и спорта в Новое и Новейшее время	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02
	1. Становление и развитие физической культуры и спорта в Новое время.		
	2. Возникновение и развитие олимпийского движения.		
	3. Развитие физической культуры и спорта в Новейшее время.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ этапов развития олимпийского движения.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 02
	1. Изучение истории олимпийского движения (конспект).	2	
	2. Составление хронологической таблицы «Основные события истории физической культуры и спорта».	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.4. История физической культуры и спорта в России	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 03
	1. Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России.		
	2. Физическая культура и спорт в СССР.		
	3. Физическая культура и спорт в современной России.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ этапов развития физической культуры и спорта в России.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 03
	1. Изучение истории развития физической культуры и спорта в России (конспект).	4	
Раздел 2. Теоретические основы физической культуры и спорта		**44**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.1. Теоретические основы физического воспитания	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1
	1. Понятие физического воспитания, его цель и задачи.		
	2. Принципы физического воспитания.		
	3. Средства и методы физического воспитания.		
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ принципов, средств и методов физического воспитания.		
Тема 2.2. Теоретические основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 02, ПК 1.1
	1. Понятие спортивной тренировки, её цель и задачи.		
	2. Принципы спортивной тренировки.		
	3. Средства и методы спортивной тренировки.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия:	2	
	1. Анализ принципов, средств и методов спортивной тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 02, ПК 1.1
	1. Изучение теоретических основ спортивной тренировки (конспект).	4	
Тема 2.3. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации	Содержание учебного материала:	4	ОК 03, ОК 05, ПК 2.1
	1. Структура системы физической культуры и спорта в РФ.		
	2. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта в РФ.		
	3. Организация физкультурно-спортивной работы в РФ.		
	Практические занятия:	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Анализ структуры системы физической культуры и спорта в РФ.		
Тема 2.4. Адаптивная физическая культура в системе физической культуры и спорта	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК 2.1
	1. Место адаптивной физической культуры в системе физической культуры и спорта.		
	2. История развития адаптивной физической культуры.		
	3. Организационные основы адаптивной физической культуры.		
	Практические занятия:	4	
	1. Анализ места адаптивной физической культуры в системе физической культуры и спорта.		
	2. Анализ организационных основ адаптивной физической культуры.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	ОК 04, ПК 2.1
	1. Изучение истории развития адаптивной физической культуры (конспект).	2	
	2. Составление таблицы «Организационные основы адаптивной физической культуры».	4	
Тема 2.5. Итоговое обобщение	Содержание учебного материала:	2	ОК 01–ОК 05, ПК 1.1, ПК 2.1
	1. Роль теории и истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре.		
	Практические занятия:	4	
	1. Итоговая контрольная работа.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	ОК 01–ОК 05
	1. Подготовка к экзамену.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Промежуточная аттестация		**2**	
Всего:		**70**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определённых во ФГОС СПО.

Типовые контрольные оценочные средства:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка самостоятельной работы (конспекты, таблицы, схемы);
- контрольная работа по темам разделов;
- экзамен.

Типовые контрольные оценочные средства представлены в **Приложении 1**.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **теории и истории физической культуры и спорта**.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (схемы, таблицы, раздаточный материал);
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- экран (интерактивная доска при наличии).

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная 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 : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1 .
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6 .
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебник 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, 2026. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1 .

Дополнительная учебная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6 .

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1	Образовательная платформа «Юрайт»
2	ЭБС «Znanium»
3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
№	Адрес (URL)
1	https://urait.ru
2	https://znanium.ru
3	https://elibrary.ru
4	https://fgos.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (Word, PowerPoint) или аналог
Браузер для доступа к сети Интернет

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

При реализации дисциплины используются следующие **активные и интерактивные формы проведения занятий**:

- разбор конкретных ситуаций (кейс-метод) при анализе исторических и теоретических аспектов физической культуры;
- работа в малых группах при составлении таблиц и схем;
- групповые дискуссии при обсуждении истории олимпийского движения и системы физической культуры в РФ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал

Колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.10 Теория и история физической культуры и спорта

шифр наименование

Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника: Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **ОП.10 Теория и история физической культуры и спорта** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины **ОП.10 Теория и история физической культуры и спорта**, образовательной программы по специальности СПО **49.02.02 Адаптивная физическая культура**.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- предмета, задач и методов теории и истории физической культуры и спорта;
- физической культуры и спорта как социальных явлений;
- истории физической культуры и спорта в древности и Средневековье;
- становления и развития физической культуры и спорта в Новое и Новейшее время;
- возникновения и развития олимпийского движения;
- истории физической культуры и спорта в дореволюционной России, СССР и современной России;
- понятия физического воспитания, его цели, задач, принципов, средств и методов;
- понятия спортивной тренировки, её цели, задач, принципов, средств и методов;
- структуры системы физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- нормативно-правовых основ физической культуры и спорта в РФ;
- организации физкультурно-спортивной работы в РФ;
- места адаптивной физической культуры в системе физической культуры и спорта;
- истории развития адаптивной физической культуры;
- организационных основ адаптивной физической культуры.

Умения:

- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
- определять задачи для поиска информации, структурировать получаемую информацию и оформлять результаты поиска;
- определять актуальность нормативно-правовой документации и применять современную научную профессиональную терминологию;
- организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами в ходе профессиональной деятельности;
- грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке;
- определять цели и задачи, планировать занятия физической культурой с учётом исторического опыта и теоретических основ физического воспитания;
- организовывать физкультурно-спортивную деятельность с учётом системы физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- анализировать этапы развития олимпийского движения;
- анализировать этапы развития физической культуры и спорта в России;
- анализировать принципы, средства и методы физического воспитания;
- анализировать принципы, средства и методы спортивной тренировки;
- анализировать структуру системы физической культуры и спорта в РФ;
- анализировать место адаптивной физической культуры в системе физической культуры и спорта;
- анализировать организационные основы адаптивной физической культуры.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка самостоятельной работы (конспекты, таблицы, схемы);
- контрольная работа по темам разделов;
- участие в дискуссиях.

3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **экзамен** (2 семестр 4 курса).

Обучающиеся допускаются к сдаче экзамена при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для экзамена

Перечень вопросов к экзамену:

1. Предмет, задачи и методы теории и истории физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт как социальные явления.
3. Физическая культура в первобытном обществе и древних цивилизациях.
4. Физическая культура в Средние века.
5. Становление и развитие физической культуры и спорта в Новое время.
6. Возникновение и развитие олимпийского движения.
7. Развитие физической культуры и спорта в Новейшее время.
8. Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России.
9. Физическая культура и спорт в СССР.
10. Физическая культура и спорт в современной России.
11. Понятие физического воспитания, его цель и задачи.
12. Принципы физического воспитания.
13. Средства и методы физического воспитания.
14. Понятие спортивной тренировки, её цель и задачи.
15. Принципы спортивной тренировки.
16. Средства и методы спортивной тренировки.
17. Структура системы физической культуры и спорта в РФ.
18. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта в РФ.
19. Организация физкультурно-спортивной работы в РФ.
20. Место адаптивной физической культуры в системе физической культуры и спорта.
21. История развития адаптивной физической культуры.
22. Организационные основы адаптивной физической культуры.
23. Роль теории и истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре.

Тестовые задания (пример):

1. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?
    - а) 1896 г.;
    - б) 1900 г.;
    - в) 1904 г.;
    - г) 1908 г.
2. Кто является основателем современного олимпийского движения?
    - а) Пьер де Кубертен;
    - б) Анри Дюнан;
    - в) Жан-Жак Руссо;
    - г) Иван Павлов.
3. Что является целью физического воспитания?
    - а) достижение максимальных спортивных результатов;
    - б) всестороннее и гармоничное развитие личности;
    - в) подготовка к военной службе;
    - г) обучение профессиональным навыкам.

4. Какой принцип спортивной тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки?
    - а) принцип сознательности;
    - б) принцип постепенности;
    - в) принцип наглядности;
    - г) принцип доступности.
5. Что относится к средствам физического воспитания?
    - а) только физические упражнения;
    - б) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
    - в) только естественные силы природы;
    - г) только гигиенические факторы.
6. Какой документ регламентирует развитие физической культуры и спорта в РФ?
    - а) Конституция РФ;
    - б) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
    - в) Трудовой кодекс РФ;
    - г) Гражданский кодекс РФ.

Критерии оценки практических заданий:

- правильность и полнота выполнения задания;
- умение применять знания при анализе профессиональных ситуаций;
- обоснованность выводов и рекомендаций;
- соблюдение требований к оформлению;
- самостоятельность выполнения;
- защита выполненной работы.