

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2024 .

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Теория и история физической культуры и спорта**

**(заочное отделение)**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе 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 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00.

**Разработчик:**

**Карпенкова Елена Николаевна** – преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР»  
общепрофессиональных дисциплин преподаватель высшей категории.

Рассмотрена на заседании **ПЦК общепрофессиональных дисциплин**

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель ПЦК  Рейх Е.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

  
Моисеев А.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.12 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.12 «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-05, ОК-06, ОК-08; ПК-3.1, ПК-3.3, ПК-3.4, ПК– 3.5

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код и наименование формируемых компетенций	Общие планируемые результаты освоения дисциплины	Дисциплинарные планируемые результаты освоения дисциплины
<p>ОК 01.</p> <p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь критически анализировать для решения познавательной задачи аутентичные исторические источники разных типов (письменные, материальные, аудиовизуальные) по истории России и зарубежных стран XX – начала XXI вв., оценивать их полноту и достоверность, соотносить с историческим периодом; выявлять общее и различия; привлекать контекстную информацию при работе с историческими источниками;</li> <li>- владеть комплексом хронологических умений, умение устанавливать причинно-следственные, пространственные связи исторических событий, явлений, процессов с древнейших времен до настоящего времени;</li> <li>- уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени.</li> </ul>

	<p>рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- иметь способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul> </li> </ul>	
<p>ОК 02.</p> <p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>В области ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь осуществлять с соблюдением правил информационной безопасности поиск исторической информации по истории России и зарубежных стран XX – начала XXI в. в справочной литературе, сети Интернет, средствах массовой информации для решения познавательных задач; оценивать полноту и достоверность информации с точки зрения ее</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> <li>- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;</li> <li>- овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> <li>в) работа с информацией: <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ul> </li> </ul>	<p>соответствия исторической действительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь объяснять критерии поиска исторических источников и находить их; учитывать при работе специфику современных источников социальной и личной информации; объяснять значимость конкретных источников при изучении событий и процессов истории России и истории зарубежных стран; приобретение опыта осуществления учебноисследовательской деятельности.</li> </ul>
ОК 04.	- готовность к саморазвитию,	- приобретать опыт

<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность: -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>осуществления проектной деятельности в форме участия в подготовке учебных проектов по новейшей истории, в том числе – на региональном материале (с использованием ресурсов библиотек, музеев и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретать опыт взаимодействия с людьми другой культуры, национальной и религиозной принадлежности на основе ценностей современного российского общества: идеалов гуманизма, демократии, мира и взаимопонимания между народами, людьми разных культур; уважения к историческому наследию народов России.</li> </ul>
<p>OK 05.</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской</p>	<p>В области эстетического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять описание (реконструкцию) в устной и письменной форме исторических событий, явлений, процессов истории родного края, истории России и всемирной истории XX – начала XXI в. и их участников,</li> </ul>

<p>Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>а) общение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</li> </ul>	<p>образа жизни людей и его изменения в Новейшую эпоху; формулировать и обосновывать собственную точку зрения (версию, оценку) с опорой на фактический материал, в том числе используя источники разных типов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отстаивать историческую правду в ходе дискуссий и других форм межличностного взаимодействия, а также при разработке и представлении учебных проектов и исследований по новейшей истории, аргументированно критиковать фальсификации отечественной истории; рассказывать о подвигах народа при защите Отечества, разоблачать фальсификации отечественной истории.</li> </ul>
<p>ОК 06.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> <li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, способности ставить цели и строить жизненные планы;</li> </ul> <p>В части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать титулованных спортсменов и их вклад в развитие спорта в России и мире в XX – начале XXI в.;</li> <li>- уметь составлять описание (реконструкцию) в устной и письменной форме исторических событий, явлений;</li> <li>- уметь выявлять существенные черты исторических событий, явлений, процессов; систематизировать историческую информацию в соответствии с заданными критериями;</li> <li>- уметь устанавливать причинно-следственные, пространственные, временные связи исторических событий, явлений, процессов;</li> <li>- уметь защищать историческую</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания:</li> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу</li> </ul>	<p>правду, не допускать умаления подвига народа при защите Отечества, готовность давать отпор фальсификациям истории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать ключевые события, основные даты и этапы истории физической культуры России и мира в XX – начале XXI в.;</li> <li>- иметь представление о предмете, научных и социальных функциях исторического знания, методах изучения исторических источников.</li> </ul>
<p>ОК 08.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</li> </ul>

	<p>практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
<p>ПК 3.1</p> <p>Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели и задачи уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> <li>- планировать оптимальную двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;</li> <li>- планировать последовательность освоения разделов учебного предмета «Физическая культура» и физических упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для подготовки к урокам физической культуры;</li> <li>- разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;</li> <li>- планировать двигательную деятельность учащихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями занимающихся, уровнем их физической подготовленности,</li> </ul>

		состояния здоровья и организационными условиями занятий.
<p>ПК 3.3</p> <p>Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение видами процедуры контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура» исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля;</li> <li>- способность оценивать результаты контроля и разработка рекомендаций по совершенствованию подготовленности занимающихся с учётом из возраста;</li> <li>- способность вести педагогическое наблюдение и анализ учебного процесса, осуществлять разработку конкретных рекомендаций по его совершенствованию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету 23 «Физическая культура»;</li> <li>- использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности учащихся в соответствии с их возрастом;</li> <li>- осуществлять элементарную регистрацию показателей функциональной подготовленности учащихся;</li> <li>- использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;</li> <li>- готовить учащихся к выполнению норм тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</li> </ul>
<p>ПК 3.4</p> <p>Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение навыками разработки и ведения учебной и дополнительной документации, обеспечивающей целостный процесс физического воспитания учащихся школьного возраста;</li> <li>- разработка учебной документации, обеспечивающей преподавание учебного предмета «Физическая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать разновидности и назначение учебной и дополнительной документации сопровождения учебного процесса по физическому воспитанию в системе общего образования;</li> <li>- соблюдать требования к их разработке, ведению и оформлению</li> </ul>

	культура»	
<p>ПК 3.5</p> <p>Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника;</li> <li>- определение целей и задач неурочных форм занятий в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности;</li> <li>- определение оптимальных средств, методов и организационных условий для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач;</li> <li>- планирование занятий школьных спортивных секций на основе изученных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учётом решаемых задач, возрастных особенностей, уровня двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий;</li> <li>- мотивировка и приобщение занимающихся к соревновательной деятельности, формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>- обеспечение возможности для повышения уровня двигательной подготовленности занимающихся в спортивных секциях;</li> <li>- осуществление контроля за подготовленностью учащихся, их физическим состоянием и воздействием нагрузок во время секционных занятий;</li> <li>- организация деятельности спортивного клуба;</li> <li>- подбор необходимого инвентаря и оборудования для проведения внеурочных занятий исходя из решаемых задач</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать цель, задачи, разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников;</li> <li>- уметь использовать средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста занимающихся и имеющихся организационных условий;</li> <li>- владеть методикой планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с учащимися исходя из их направленности и решаемых задач;</li> <li>- уметь грамотно дозировать физическую нагрузку при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с учащимися разного возраста;</li> <li>- уметь планировать средства, методы физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности;</li> <li>- соблюдать требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности;</li> <li>- знать критерии и показатели эффективности внеурочных форм занятий в физическом воспитании</li> </ul>

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>112</b>
<b>в том числе:</b>	
Аудиторная работа	<b>28</b>
Самостоятельная работа	<b>78</b>
Итоговая аттестация (экзамен)	<b>6</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. час	Коды компетенций и личностных результатов
<b>Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта (3 семестр)</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта Периодизация, историография и источники	2	ОК-01, ОК-02, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
<b>Тема 1.2.</b> Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе.	2	ОК-02
	<b>Самостоятельная работа</b> Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	4	
<b>Тема 1.3.</b> Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	<b>Самостоятельная работа</b> <b>Содержание:</b> Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года. Становление и развитие советской системы физической культуры. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации Анализ развития отечественной системы физической культуры	6	ОК-02
<b>Тема 1.4.</b> Международное олимпийское движение	<b>Самостоятельная работа</b> <b>Содержание:</b> Возрождение элементов олимпизма в средневековой Европе. Попытки организации состязаний по образцу Олимпиад. Деятельность Пьера де Кубертена и Олимпийские игры современности. Паралимпийские игры. Развитие международного рабочего спортивного движения. Становление	4	ОК-2

	международного спортивного движения. Современное состояние международного спортивного движения: тенденции и перспективы. Место России в международном спортивном движении.		
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания (4 семестр)</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 2.1. Общая характеристика теории физической культуры</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры.  Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Цель, задачи и общие принципы системы физической культуры.	2	ОК-01, ОК-02, ОК-08  <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение основных понятий, форм и функций физической культуры. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.	3	
<b>Тема 2.2. Средства формирования физической культуры личности</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Классификация средств формирования физической культуры личности.	2	ОК-01, ОК-02, ОК-08
	<b>Самостоятельная работа</b> Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	4	<b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	Классификация физических упражнений (таблица)		
<b>Тема 2.3. Методы формирования физической культуры личности</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Классификация методов формирования физической культуры личности.	2	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08
	<b>Самостоятельная работа</b> Применение методов формирования физической культуры личности Группа специфических методов: строго регламентированного упражнения игровой и соревновательный методы и их применение для решения задач физического воспитания. Группа общепедагогических методов	3	<b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5

	формирования физической культуры личности: характеристика и использование в процессе физического воспитания		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Принципы формирования физической культуры личности</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Система принципов формирования физической культуры личности.	1	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Характеристика системы принципов формирования физической культуры личности. Реализация системы принципов формирования физической культуры личности	3	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Понятие о нагрузке и отдыхе в физическом воспитании.	1	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.		
<b>Тема 2.6.</b> <b>Основы теории обучения двигательным действиям</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	2	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	8	
<b>Тема 2.7.</b> <b>Физические качества и особенности методики их развития</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Понятие о физических качествах и способностях.	2	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития. Выносливость и методика её развития. Гибкость и методика её развития. Методическая разработка развития силовых способностей, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.	18	



<b>Тема 2.8. Формы занятий физическими упражнениями</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий и их классификационная характеристика. Неурочные формы занятий. Определяющие черты урока физической культуры	4	ОК-01, ОК-02, ОК-04, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
<b>Раздел 3. Физическая культура в различные периоды жизни человека (5 семестр).</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	2	ОК-01, ОК-02, ОК-04, ОК-08
	<b>Самостоятельная работа</b> Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Формы организации физического воспитания с детьми раннего и дошкольного возраста	2	<b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
<b>Тема 3.2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста.	4	ОК-01, ОК-02, ОК-04, ОК-08
	<b>Самостоятельная работа</b> Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.  Организация занятий физической культурой с детьми школьного возраста	2	<b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
<b>Тема 3.3. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.	2	ОК-01, ОК-02, ОК-04, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
<b>Тема 3.4. Физическая культура взрослого населения</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.	2	ОК-01, ОК-02, ОК-04, ОК-08

	Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.		<b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня.  Организация занятий физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста	5	
<b>Раздел 4. Теория спорта (5 семестр)</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Сущность и значение спорта. Спорт в системе современного общества</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта. Понятие спорта.	1	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Спорт как многогранное явление. Социальные функции спорта. Классификация видов спорта	4	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Понятие спортивной подготовки. Основные группы задач, решаемые в процессе спортивной тренировки.	1	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Характеристика средств и методов спортивной тренировки. Содержание принципов спортивной тренировки Подбор средств и методов спортивной тренировки в ИВС	4	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Основы построения процесса спортивной тренировки</b>	<b>Аудиторная работа</b> <b>Содержание:</b> Структура процесса спортивной тренировки (микро, мезо, макроциклы).	1	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
<b>Тема 4.3.</b> <b>Основные стороны спортивной тренировки</b>	Характеристика этапов процесса многолетней подготовки. Содержание периодов годичной подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена и ее основные стороны. Содержание и сущность физической, технической, тактической,	3	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5

	психологической, теоретической, интегральной сторон подготовки спортсмена.		
<b>Тема 4.5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Контроль и учет в процессе спортивной подготовки: цель, объекты и виды. Виды показателей, используемых в процессе контроля и учета, требования к ним. Основные документы контроля и учета.	2	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
<b>Тема 4.6. Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Понятие о спортивном отборе. Классификация видов отбора в спорте. Критерии, методы и организация отбора. Понятие о спортивной ориентации и ее стадии.	2	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
<b>Итоговая аттестация (экзамен) - 5 семестр</b>		<b>6</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>112</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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**

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

##### **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 + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2020. — 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: 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. — М.: Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

### 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. — М.: 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
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <li>- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li> <li>- классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания;</li> <li>- основы теории обучения двигательным действиям;</li> <li>- основы обучения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта;</li> <li>- устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта;</li> <li>- описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li> <li>- перечисляет и объясняет сущность принципов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</li> </ul>

<p>двигательным умениям и навыкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>физического воспитания, спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»;</li> <li>-перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности;</li> <li>-описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности;</li> <li>-перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений;</li> <li>-даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»;</li> <li>- перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка;</li> <li>-перечисляет этапы обучения двигательному действию;</li> <li>-определяет особенности этапов обучения двигательному действию;</li> <li>- даёт определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;</li> <li>-перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- определяет понятия «нагрузка» «отдых»;</li> <li>- перечисляет функции спорта;</li> <li>-перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки;</li> <li>-описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки;</li> </ul>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»;</li> <li>-определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки;</li> <li>- даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»;</li> <li>-перечисляет признаки соревновательной деятельности;</li> <li>-перечисляет функций соревновательной деятельности;</li> <li>- описывает классификацию спортивных соревнований</li> </ul>	
<b>Умения:</b>		
<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности;</li> <li>- применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала;</li> <li>- определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>