

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

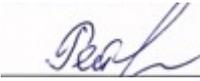
Программа по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. 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
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Владение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в	- 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; - владеть комплексом хронологических умений, умение устанавливать причинно-следственные, пространственные связи исторических событий, явлений, процессов с древнейших времен до настоящего времени; - уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени.

	<p>рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - иметь способность их использования в познавательной и социальной практике. 	
<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"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; - овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - 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; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. 	<p>соответствия исторической действительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
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"> - овладение навыками учебноисследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность: -</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<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"> - 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.
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской</p>	<p>В области эстетического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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,

<p>Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>а) общение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. 	<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"> - 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.
<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"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - 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; <p>В части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; 	<ul style="list-style-type: none"> - знать титулованных спортсменов и их вклад в развитие спорта в России и мире в XX – начале XXI в.; - уметь составлять описание (реконструкцию) в устной и письменной форме исторических событий, явлений; - уметь выявлять существенные черты исторических событий, явлений, процессов; систематизировать историческую информацию в соответствии с заданными критериями; - уметь устанавливать причинно-следственные, пространственные, временные связи исторических событий, явлений, процессов; - уметь защищать историческую

	<ul style="list-style-type: none"> - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания: - 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; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу 	<p>правду, не допускать умаления подвига народа при защите Отечества, готовность давать отпор фальсификациям истории;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать ключевые события, основные даты и этапы истории физической культуры России и мира в XX – начале XXI в.; - иметь представление о предмете, научных и социальных функциях исторического знания, методах изучения исторических источников.
<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"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	<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"> - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>ПК 3.1</p> <p>Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять цели и задачи уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; - планировать оптимальную двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; - планировать последовательность освоения разделов учебного предмета «Физическая культура» и физических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для подготовки к урокам физической культуры; - разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями; - 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,

		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"> - 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; - способность оценивать результаты контроля и разработка рекомендаций по совершенствованию подготовленности занимающихся с учётом из возраста; - способность вести педагогическое наблюдение и анализ учебного процесса, осуществлять разработку конкретных рекомендаций по его совершенствованию 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету 23 «Физическая культура»; - 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; - осуществлять элементарную регистрацию показателей функциональной подготовленности учащихся; - использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»; - разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях; - готовить учащихся к выполнению норм тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>ПК 3.4</p> <p>Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владение навыками разработки и ведения учебной и дополнительной документации, обеспечивающей целостный процесс физического воспитания учащихся школьного возраста; - разработка учебной документации, обеспечивающей преподавание учебного предмета «Физическая 	<ul style="list-style-type: none"> - знать разновидности и назначение учебной и дополнительной документации сопровождения учебного процесса по физическому воспитанию в системе общего образования; - соблюдать требования к их разработке, ведению и оформлению

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

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

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

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
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта (3 семестр)		18	
Тема 1.1. Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Аудиторная работа Содержание: 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 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
Тема 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Аудиторная работа Содержание: Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе.	2	ОК-02
	Самостоятельная работа 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	
Тема 1.3. Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Самостоятельная работа Содержание: 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
Тема 1.4. Международное олимпийское движение	Самостоятельная работа Содержание: 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.		
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания (4 семестр)		52	
Тема 2.1. Общая характеристика теории физической культуры	Аудиторная работа Содержание: 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 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	Самостоятельная работа Изучение основных понятий, форм и функций физической культуры. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.	3	
Тема 2.2. Средства формирования физической культуры личности	Аудиторная работа Содержание: Классификация средств формирования физической культуры личности.	2	ОК-01, ОК-02, ОК-08
	Самостоятельная работа Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	4	ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	Классификация физических упражнений (таблица)		
Тема 2.3. Методы формирования физической культуры личности	Аудиторная работа Содержание: Классификация методов формирования физической культуры личности.	2	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08
	Самостоятельная работа 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	ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5

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

Тема 2.8. Формы занятий физическими упражнениями	Самостоятельная работа 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 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
Раздел 3. Физическая культура в различные периоды жизни человека (5 семестр).		20	
Тема 3.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	Аудиторная работа Содержание: Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	2	ОК-01, ОК-02, ОК-04, ОК-08 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	Самостоятельная работа 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	
Тема 3.2. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	Аудиторная работа Содержание: Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста.	4	ОК-01, ОК-02, ОК-04, ОК-08 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	Самостоятельная работа Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация занятий физической культурой с детьми школьного возраста	2	
Тема 3.3. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях	Самостоятельная работа 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 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
Тема 3.4. Физическая культура взрослого населения	Аудиторная работа Содержание: 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.		ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	Самостоятельная работа 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	
Раздел 4. Теория спорта (5 семестр)		16	
Тема 4.1. Сущность и значение спорта. Спорт в системе современного общества	Аудиторная работа Содержание: Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта. Понятие спорта.	1	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	Самостоятельная работа Спорт как многогранное явление. Социальные функции спорта. Классификация видов спорта	4	
Тема 4.2. Задачи, средства, методы и принципы спортивной тренировки	Аудиторная работа Содержание: Понятие спортивной подготовки. Основные группы задач, решаемые в процессе спортивной тренировки.	1	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
	Самостоятельная работа Характеристика средств и методов спортивной тренировки. Содержание принципов спортивной тренировки Подбор средств и методов спортивной тренировки в ИВС	4	
Тема 4.3. Основы построения процесса спортивной тренировки	Аудиторная работа Содержание: Структура процесса спортивной тренировки (микро, мезо, макроциклы).	1	ОК-01, ОК -02, ОК-04, ОК-05, ОК-06, ОК-08 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
Тема 4.3. Основные стороны спортивной тренировки	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 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5

	психологической, теоретической, интегральной сторон подготовки спортсмена.		
Тема 4.5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	Самостоятельная работа 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 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
Тема 4.6. Спортивный отбор и ориентация в процессе многолетней подготовки	Самостоятельная работа 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 ВД 3 (3): ПК 3.1, ПК-3.3, ПК 3.4, ПК 3.5
Итоговая аттестация (экзамен) - 5 семестр		6	
		Всего:	112

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 + еПриложение: 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
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> Устный опрос, проверочные работы, тестирование

<p>двигательным умениям и навыкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы воспитания физических качеств и способностей; - нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения; - основные составляющие спортивной тренировки. 	<p>физического воспитания, спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 навыка; -перечисляет этапы обучения двигательному действию; -определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - даёт 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; 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>