

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубаилова  
« 29 » май 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.10. «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**по специальности  
49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация - Учитель физической культуры**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

Председатель ПЦК Гд В.Ф.Новрузов  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК А.Д.Давудов  
(степ., инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.12 «Теория и история физической культуры и спорта»

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

Учебная дисциплина «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08; ОК 09.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08; ОК 09.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; - правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ЛР 2	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	
ЛР 5	Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	
ЛР 8	Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>180</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>36</i></b>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>14</i>
практические занятия	<i>20</i>
консультация	<i>2</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>122</i></b>
в том числе курсовая работа	<i>8</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	<b><i>14</i></b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>4 семестр</b>		<b>84</b>	
<b>Тема 1. Введение в предмет теория физической культуры</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Теория физической культуры: основные понятия. 2. Взаимосвязь основных понятий физической культуры.	2	ОК 08; ОК 09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление конспекта. 2. Изучение основных понятий физической культуры.	6	
<b>Тема 2. История физической культуры и спорта зарубежных стран</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. 2. Физическая культура в средние века.	2	ОК 08; ОК 09
	<b>Практические занятия</b> 1. Зарубежные системы физической культуры и спорта с XVIII века до настоящего времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление конспекта «Бойскаутское движение», «Развитие физической культуры в странах Востока».	6	
<b>Тема 3. История физической культуры и спорта в России</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Физическая культура в России с древнейших времён до середины XIX века. 2. Создание и развитие в России системы физического воспитания (образования) и современных видов спорта во второй половине XIX – начале XX века. 3. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.	6	ОК 08; ОК 09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе. 2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	6	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Подготовка доклада по теме: «Зарождение и развитие в России современных видов спорта».</p> <p>2. Обзор школьных программ по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные годы.</p> <p>3. Оценка и анализ истории и тенденций развития физической культуры и спорта.</p>	6	
<p><b>Тема 4.</b> <b>Международное спортивное движение</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.</p> <p>2. Международное олимпийское движение.</p> <p>3. Международное рабочее спортивное движение (МРСД).</p>	6	ОК 08; ОК 09
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Международное спортивное движение студентов и в области оздоровительной массовой физической культуры.</p> <p>2. Проблемы международного спортивного движения.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Составление хронологической таблицы: Летние и Зимние Олимпийские игры - традиции, проблемы, достижения.</p> <p>2. Исследование результатов участия Российских спортсменов в Олимпийских играх.</p> <p>3. Негласное соревнование между командами России и США.</p> <p>4. Многократные победители, рекордсмены Олимпийских игр.</p>	6	
<p><b>Тема 5.</b> <b>Общие основы теории физической культуры</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Средства формирования физической культуры человека.</p> <p>2. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания.</p> <p>3. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития.</p>	6	ОК 08; ОК 09
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Основы теории обучения двигательным действиям.</p> <p>2. Теоретические основы развития физических качеств.</p>	2	

<b>Тема 6.</b> <b>Физическое воспитание в учреждениях основного и дополнительного образования</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Социально – педагогические и специфические принципы физического воспитания. 2. Средства физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования. 3. Методы физического воспитания. 4. Дидактические возможности различных методов и средств физического воспитания детей и подростков 5. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования. 6. Воспитательные возможности различных форм организации физического воспитания.	8	
	<b>Практические занятия</b> 1. Подбор и анализ информации по теории и истории физической культуры, необходимой для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития 2. Характеристика комплексов физических упражнений по различным признакам 3. Использование различных методов физического воспитания при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств 4. Проектирование физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятий в учреждениях основного образования	2	ОК 08; ОК 09
<b>Тема 7.</b> <b>Физическое воспитание различных возрастных групп детей</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Особенности физического воспитания дошкольников. 2. Особенности физического воспитания младших школьников, подростков, старших школьников. 3. Особенности физического воспитания обучающихся образовательных учреждениях довузовского профессионального образования.	8	ОК 08; ОК 09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем 2. Особенности физического воспитания двигательного одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением.	8	
<b>5 семестр</b>		<b>96</b>	
<b>Тема 8.</b> <b>Общие основы теории спорта.</b>	<b>Лекционные занятия</b> 1. Сущность и функции спорта. 2. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки. 3. Основы оздоровительной тренировки.	4	ОК 08; ОК 09



	<p><b>Практические занятия</b>  1. Выполнение практической работы «Определение средств и методов подготовки спортсменов в отдельных видах спорта».  2. Проведение анализа тренировочных нагрузок в различных видах спорта.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1. Подготовка докладов по теме: «Характеристика методик оздоровительной физической культуры (аэробика, фитнес, пилатес, калланетика)</p>	30	
<p><b>Тема 9.  Современные концепции физического воспитания</b></p>	<p><b>Лекционные занятия</b>  1. Проблемы и пути совершенствования физического воспитания на современном этапе.</p>	4	ОК 08; ОК 09
	<p><b>Практические занятия</b>  1. Отбор и использование знаний истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту.</p>	4	
<p><b>Тема 10.  Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях</b></p>	<p><b>Лекционные занятия</b>  1. Проблемы организации физического воспитания в учреждениях общего образования.  2. Пути совершенствования организации физического воспитания в учреждениях общего образования.</p>	2	ОК 08; ОК 09
	<p><b>Практические занятия</b>  1. Анализ организации физического воспитания в учреждениях общего образования.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1. Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях</p>	20	

<p><b>Курсовая работа</b>  <b>Тематика курсовой работы (проекта)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.</li> <li>2. Образовательная роль физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.</li> <li>4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.</li> <li>5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.</li> <li>6. Эстетическое значение физической культуры.</li> <li>7. Специфические функции физической культуры в обществе.</li> <li>8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.</li> <li>9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.</li> <li>10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.</li> <li>11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.</li> <li>12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.</li> <li>13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.</li> <li>14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.</li> <li>15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.</li> <li>16. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.</li> <li>17. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).</li> <li>18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.</li> <li>19. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.</li> <li>20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.</li> <li>21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.</li> <li>22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.</li> <li>23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического</li> </ol>	<p><b>8</b></p>	<p>ОК 08; ОК 09</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	---------------------

<p>воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.</p> <p>24. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.</p> <p>25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.</p> <p>26. Методика начального разучивания двигательного действия.</p> <p>27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.</p> <p>28. Методика результирующей отработки двигательного действия.</p> <p>29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.</p> <p>30. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.</p> <p>31. Основы современной методики воспитания двигательных способностей.</p> <p>32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.</p> <p>33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.</p> <p>34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.</p> <p>35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.</p> <p>36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>37. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>38. Методы воспитания комплексной выносливости.</p> <p>39. Методы воспитания общей аэробной выносливости.</p> <p>40. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).</p> <p>41. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.</p> <p>42. Методика воспитания осанки.</p> <p>43. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.</p> <p>44. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.</p> <p>45. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.</p> <p>46. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.</p> <p>47. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.</p> <p>48. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.</p> <p>49. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.</p> <p>50. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>51. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.</p> <p>52. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.</p> <p>53. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.</p> <p>54. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.</p> <p>55. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.</p> <p>56. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>57. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.</p> <p>58. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.</p> <p>59. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.</p> <p>60. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.</p> <p>61. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.</p> <p>62. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.</p> <p>63. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.</p> <p>64. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.</p> <p>65. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.</p> <p>66. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.</p> <p>67. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

68. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.		
69. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.		
70. Тенденции развития современного спорта в мире.		
71. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.		
72. Основные формы и модификации общедоступного спорта.		
73. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).		
74. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.		
75. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.		
76. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).		
77. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).		
78. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).		
79. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).		
80. Основная классификация средств подготовки спортсменов.		
81. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.		
82. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.		
83. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно тренировочных воздействий, её волнообразность.		
84. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.		
85. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.		
86. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.		
<b>Консультация</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>14</b>	
<b>Всего:</b>	<b>180</b>	

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

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

368607

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Х. Тагиева, зд.33 з

Учебная аудитория №15 (2 этаж)

Кабинет теории и истории физической культуры

Учебная мебель (ученические столы и стулья, преподавательские стул и стол),

системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши;

Доска – 1 шт.;

Шкаф- 1 шт.;

Проекционный экран;

Мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

Обеспечено подключение и доступ:

- к сети «Интернет»,

- к электронной информационно-образовательной среде;

- к электронной-библиотечной системе (Электронная библиотечная система

Университетская библиотека онлайн <https://biblioclub.ru/>)

Комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 288 с.: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694>

2. Томилин, К. Г. История физической культуры : учебное пособие : [16+] / К. Г. Томилин ; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры

и спорта. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. – 156 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380>

3. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

2. Майоркина, И.В. Обучение младших школьников спортивному ориентированию: [16+] / И.В. Майоркина, Д.А. Негодаев, Ф.В. Салугин; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 88 с.:

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563031>

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

##### **Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс

##### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <li>- цель и задачи физического воспитания;</li> <li>- закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</li> <li>- средства физического воспитания;</li> <li>- методы физического воспитания;</li> <li>- принципы физического воспитания;</li> <li>- основы обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- основы воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;</li> <li>- понятие о спорте, система спорта в Российской</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основные термины и понятия физической культуры и спорта;</li> <li>- корректно использует термины и понятия физической культуры и спорта при выполнении различных учебных заданий;</li> <li>- формулирует общую цель физического воспитания, классифицирует основные группы задач и даёт им характеристику;</li> <li>- даёт характеристику «физической культуры личности» и условий её формирования;</li> <li>- описывает и даёт характеристику становления и развития зарубежных и отечественной систем физической культуры;</li> <li>- объясняет закономерности возникновения и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</li> <li>- даёт определение средств физического воспитания и классифицирует их на группы;</li> <li>- даёт определение физических упражнений, классифицирует их согласно принятым группам;</li> <li>- даёт определении техники, формы и содержания физического упражнения;</li> <li>- осуществляет анализ техники физических упражнений по принятым характеристикам;</li> <li>- понимает сущность и возможности применения вспомогательных средств физического воспитания;</li> <li>- даёт определение методов физического воспитания и классифицирует по группам;</li> <li>- даёт характеристику основных специфических и общепедагогических методов физического воспитания и поясняет их педагогические возможности;</li> <li>- объясняет и приводит примеры использования различных методов физического воспитания;</li> <li>- даёт определение принципам физического воспитания и знает принадлежность их к классификационным группам;</li> <li>- понимает сущность, значение и учёт принципов физического воспитания в профессиональной деятельности;</li> <li>- даёт определение двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- знает закономерности процесса формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>- знает и даёт характеристику этапов формирования двигательных умений и навыков;</li> <li>- знает методику поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;</li> </ul>	<p>Оценивание устных и письменных опросов, результатов тестирования, практических и проверочных работ, экзамен</p>



<p>Федерации; - основы спортивной тренировки;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- даёт определение физическим качествам и способностям;</li> <li>- описывает основные средства и методы, используемые для воспитания физических качеств;</li> <li>- знает методику воспитания физических качеств и основных способностей;</li> <li>- даёт определение нагрузки и отдыха в физическом воспитании;</li> <li>- знает параметры нагрузки и описывает их на примере конкретных упражнений;</li> <li>- знает типы и разновидности интервалов отдыха и возможности их применения;</li> <li>- объясняет сущность, значение и признаки спорта;</li> <li>- описывает социальные функции спорта;</li> <li>- даёт определение основных понятий, относящихся к спорту;</li> <li>- даёт характеристику системы тренировочно-соревновательной деятельности в Российской Федерации;</li> <li>- даёт определение цели и задач спортивной тренировки;</li> <li>- знает классификацию и характеристику основных средств и методов спортивной тренировки;</li> <li>- знает и даёт характеристику многолетней системы подготовки спортивного резерва;</li> <li>- знает содержание основных разделов подготовки спортсмена;</li> <li>- знает функции, классификацию и назначение спортивных соревнований.</li> </ul>	
---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--