

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**49.02.01 Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 по специальности

код

**49.02.01**

наименование специальности

**Физическая культура**

*(программа подготовки специалистов среднего звена)*

### Разработчики:

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Емельянова Наталья Александровна	высшая	преподаватель

### Рассмотрено на заседании МК по физической культуре

	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Беляева Татьяна Васильевна	29.08.2023	№ 1

### Согласовано на заседании научно-методического совета

Дата заседания НМС	№ протокола
30.08.2023	№ 1

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины может быть частично использована в рамках реализации специальности 49.02.01 «Физическая культура» заочной формы обучения и в дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общепрофессиональный цикл,  
общепрофессиональные дисциплины

в вариативную часть циклов ППССЗ

Учебная дисциплина связана с профессиональными модулями ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы, ПМ.02 Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности, ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам профессионального цикла.

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

**Цель дисциплины:** формировать знания и умения при изучении теории и истории физической культуры и спорта

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;	- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;
ОК 02		
ОК 04		
ОК 05		
ОК 08		
ОК 09	- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;	- историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;
ПК 1.1.		
ПК 1.2.		
ПК 1.3.		
ПК 1.4.		
ПК 1.5.	- правильно использовать	- основы обучения двигательным

ПК 1.6 ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	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.	умениям и навыкам; - основы воспитания физических качеств и способностей; - нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения; - основные составляющие спортивной тренировки. <u>- положения теории и методики физической культуры, теории спорта.</u>
---	--	--

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных, **цифровых** компетенций:

Код	Компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.4.	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 1.6	Проводить работу по предотвращению применения допинга.
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.2.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

ПК 2.3.	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельности в области физической культуры и спорта
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	134
в т. ч.:	
теоретическое обучение	38
практические занятия	82
<i>Консультации</i>	2
<b>Промежуточная аттестация в виде экзамена в 4 семестре</b>	12

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОП.11 Теория и история физической культуры и спорта**

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
	<b>3 семестр</b> <b>Всего 60 ч.: Т- 20 ч., ПЗ - 40 ч.</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение в теорию и историю физической культуры и спорта</b>		<b>26/10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4/10</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.6 ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.
	1	Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта	2	
	2	Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе	4	
	2.	Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование	2	
	3.	Практическое занятие 3. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	4	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8/18</b>	
	1	Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе	2	
	2	Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока	4	
	3.	Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	1.	Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития физической культуры в первобытнообщинном строе и рабовладельческом	6	
	2.	Практическое занятие 5. Анализ развития систем физической культур в странах	6	

		Востока		
	3.	Практическое занятие 6. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры	6	
<b>Тема 1.3. Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8/12</b>	
	1	Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма	2	
	2	Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года	2	
	3.	Становление и развитие советской системы физической культуры	2	
	4.	Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Практическое занятие 7. Анализ развития народных форм физической культуры в период феодализма	6	
	2.	Практическое занятие 8. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	6	
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>20/40</b>	
	<b>4 семестр</b>			
	<b>Всего 74 ч.: Т- 18 ч., ПЗ - 42 ч., консультация – 2ч., ПА – 12 ч.</b>			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Теоретико-методические основы физического воспитания</b>		<b>12/34</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.6 ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.
<b>Тема 2.1. Средства физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/4</b>	
	1	Классификация средств физического воспитания	1	
	2	Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.	Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения	4	
<b>Тема 2.2. Методы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1/6</b>	
	1	Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания.	1	
	2	Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания		
	3.	Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания		
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания	6	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1/4</b>	



<b>Принципы физического воспитания</b>	1	Система принципов физического воспитания и их характеристика	1	ПК 3.4. ПК 3.5.
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.	Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания	4	
<b>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1/0</b>	
	1	Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки	1	
	2	Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.		
<b>Тема 2.5. Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1/4</b>	
	1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	1	
	2	Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов		
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.	Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	4	
<b>Тема 2.6. Воспитание физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6/16</b>	
	1	Понятие о физических качествах и способностях.	1	
	2	Силовые способности и методика их воспитания.	1	
	3.	Скоростные способности и методика их воспитания.	1	
	4.	Координационные способности и методика их воспитания.	1	
	5.	Выносливость и методика её воспитания.	1	
	6.	Гибкость и методика её воспитания.	1	
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1	Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей	2	
	2	Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости	2	
	3	Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей	4	
	4	Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательных координационных способностей	4	
	5	Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости	4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Понятие о спорте</b>		<b>6/8</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 08
<b>Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2/0</b>	
	1	Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,	1	
	2	Социальные функции спорта	1	

<b>Тема 3.2. Характеристика тренировочно- соревновательной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4/8</b>	<b>ОК 09</b> ПК 1.1.-ПК 1.6 ПК 2.1.-ПК 2.4. ПК 3.1.-ПК 3.5.
	1	Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки	1	
	2	Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте	1	
	3.	Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	2	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки	4	
	2	Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки	4	
	<b>Консультация</b>		<b>2</b>	
	<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>		<b>12:</b>	
	подготовка к экзамену		6	
	проведение экзамена		6	
	<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>18/42/2к/12ПА</b>	
	<b>Всего часов</b>		<b>38/82/2к/12ПА</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие		
3.1.1	Учебного кабинета	Теории и методики физического воспитания
3.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	спортивный зал; библиотека;
3.1.4	мастерской	читальный зал с выходом в сеть Интернет. по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

#### 3.1.5. Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<b>Кабинет № 30 теории и методики физического воспитания, теории и истории физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда</b>		
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	Рабочие места по количеству обучающихся	К
2.	Рабочее место преподавателя	1
3.	Классная доска	1
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Ноутбук	1
2.	Интерактивная панель	1
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Видеофильмы: -Вредный здоровый образ жизни -Здоровый образ жизни -Парфений Иванов (система закаливания) -Чемпионы (фрагменты фильма) -«Тренер» 2014 г. (фрагменты фильма) -фрагменты уроков физической культуры - фрагменты учебно-тренировочных занятий - фильмы серии «Среда обитания»	Д
<b>IV.</b>	<b>Печатные пособия</b>	
1.	Портреты: - П.Ф. Лефгафт - П. де Кубертен	Д
2.	Схемы по разделам курсов: -Средства физического воспитания -Методы физического воспитания -Формы занятий физическими упражнениями -Классификация уроков в зависимости от решаемых задач	Д

<b>V.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1.	Материалы по теоретической части МДК: - конспекты лекций по теории и методике ФК; - рабочая программа ФГОС по физической культуре 1-4 кл. А.П. Матвеев - рабочая программа ФГОС по физической культуре 1-4 кл. В.И. Лях - рабочая программа ФГОС по физической культуре 5-9 кл. А.П. Матвеев - рабочая программа ФГОС по физической культуре 5-9 кл. В.И. Лях - Холодов «Теория и методика физического воспитания» - Железняк «Теория и методика физического воспитания» - Железняк «Основы научно-методической деятельности» - Схема анализа урока физической культуры - Статьи журнала «Спорт в школе»	Ф
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине: - «Практикум по теории и методике физического воспитания» Холодов	Д
3.	Комплекты контрольно-оценочных средств: - материалы для текущего контроля; - материалы для промежуточной аттестации	К

### Оборудование мастерской 3 по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1.	Рабочие места по количеству обучающихся	100%
<b>I.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1	Ноутбук с периферийным и сетевым оборудованием	16
2	Зеркальный фотоаппарат, со штативом и картой памяти	6
5	Флипчарт	1
6	Мебель: шкаф, столы, стулья	31
7	Оргтехника: принтеры струйный цветной, лазерный ч/б	2
<b>II.</b>	<b>Оборудование</b>	
13.	<i>Ринги (изотонические кольца)</i>	7
14.	<i>Роллы (цилиндры)</i>	7
15.	<i>Ремни для йоги</i>	7
16.	<i>Блоки для йоги</i>	7
17.	<i>Болстеры</i>	7
18.	<i>Полусфера гимнастическая bosu</i>	7
19.	<i>Мнофункциональная рама</i>	1
20.	<i>Мишень и крепление мишени</i>	2
21.	<i>Скамья для пресса навесная</i>	2
22.	<i>Держатели для штанги</i>	4
23.	<i>Плиометрическая тумба</i>	1
24.	<i>TRX-петля</i>	2
25.	<i>Бодибар 4 кг</i>	7
26.	<i>Бодибар 6 кг</i>	7
27.	<i>Кольцевой амортизатор (Резиновый амортизатор. Нагрузка 14-45 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 3 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс).</i>	1
28.	<i>Кольцевой амортизатор (Резиновый амортизатор. Нагрузка 23-68 кг. Длина - 104 см. (полная длина 208 см.); Толщина - 4,5 мм. Ширина - 6,5 см. Бесшовное соединение. Материал - 100% латекс).</i>	1
29.	<i>Кольцевой амортизатор</i>	1
30.	<i>Амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый</i>	7
31.	<i>Амортизатор с ручками уровень сопротивления средний</i>	7

32.	Канат	2
33.	Гриф	2
34.	Памп	7

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

## 1.2 Информационное обеспечение обучения

### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

3. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с.

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 793 с.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 493 с.

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 531 с.

#### Дополнительные источники:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

#### Интернет – ресурсы:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9. — Текст : электронный.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный

### 3.3 Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
  - регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;
  - организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.
- Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:
- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](https://do.kpk.kss45.ru).
  - Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.
  - Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.
  - TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.
  - Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

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

№	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>			
1	<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 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>- основные составляющие спортивной тренировки.</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 физического воспитания, спортивной тренировки;</li> <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> </ul>	Устный опрос, проверочные работы, тестирование, экзамен

		<ul style="list-style-type: none"> <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> <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>	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>			
	<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> </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,</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практической работы; экзамен



<p>-правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</p> <p>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</p>	<p>форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачей</p>	
---	--	--