

**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 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

|                    |   |
|--------------------|---|
| <small>код</small> | <small>наименование специальности</small>   |
| <b>49.02.01</b>    | <b>Физическая культура</b><br><i>(программа подготовки специалистов среднего звена)</i> |

**Разработчики:**

|   | <b>Фамилия, имя, отчество</b>       | <b>Ученая степень (звание)<br/>[квалификационная<br/>категория]</b> | <b>Должность</b> |
|---|-------------------------------------|---|------------------|
| 1 | Емельянова Наталья<br>Александровна | высшая  | преподаватель    |

| <b>Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре</b> |   |                          |                    |
|--|---|--------------------------|--------------------|
|  | <b>Фамилия, имя, отчество<br/>руководителя МО</b> | <b>Дата заседания МО</b> | <b>№ протокола</b> |
| 1  | Байбатыров Аманжол<br>Жантасович                  | 28.08.2025               | 1                  |

| <b>Согласовано на заседании научно-методического совета</b> |                    |
|---|--------------------|
| <b>Дата заседания НМС</b>                                   | <b>№ протокола</b> |
| 29.08.2025  | 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,<br>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<br>ПК 2.1.<br>ПК 2.2.<br>ПК 2.3.<br>ПК 2.4.<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.2.<br>ПК 3.3.<br>ПК 3.4.<br>ПК 3.5. | терминологию в области физической культуры и спорта;<br>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;<br>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач. | умениям и навыкам;<br>- основы воспитания физических качеств и способностей;<br>- нагрузка и отдых в физическом воспитании и способы их определения;<br>- основные составляющие спортивной тренировки.<br><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><br><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><br><b>Понятие о теории и истории физической культуры и спорта</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                            |   | <b>4/10</b>  | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08<br>ОК 09<br>ПК 1.1.<br>ПК 1.2.<br>ПК 1.3.<br>ПК 1.4.<br>ПК 1.5.<br>ПК 1.6<br>ПК 2.1.<br>ПК 2.2.<br>ПК 2.3.<br>ПК 2.4.<br>ПК 3.1.<br>ПК 3.2.<br>ПК 3.3.<br>ПК 3.4.<br>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><br><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.<br/>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> |         |
| <b>Тема 2.1.<br/>Средства физического воспитания</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                     |  | <b>2/4</b>   |         |
|  | 1  | Классификация средств физического воспитания   | 1            | ОК 01   |
|  | 2  | Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.                  | 1            | ОК 02   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  | <b>4</b>     | ОК 04   |
|  | 1.   | Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения  | 4            | ОК 05   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Методы физического воспитания</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                     |  | <b>1/6</b>   | ОК 08   |
|  | 1  | Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. | 1            | ОК 09   |
|  | 2  | Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания   |              | ПК 1.1. |
|  | 3.   | Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания   |              | ПК 1.2. |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  | <b>6</b>     | ПК 1.3. |
|  | 1.   | Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания  | 6            | ПК 1.4. |
| <b>Тема 2.3.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                     |  | <b>1/4</b>   | 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>Принципы физического воспитания</b>                                 | 1                                    | Система принципов физического воспитания и их характеристика  | 1           | ПК 3.4.<br>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<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>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.<br/>Характеристика<br/>тренировочно-<br/>соревновательной<br/>деятельности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>             |  | <b>4/8</b>           | <b>ОК 09</b><br>ПК 1.1.-ПК 1.6<br>ПК 2.1.-ПК 2.4.<br>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;<br>библиотека;   |
| 3.1.4  | мастерской        | читальный зал с выходом в сеть Интернет.<br>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:<br>-Вредный здоровый образ жизни<br>-Здоровый образ жизни<br>-Парфиров Иванова (система закаливания)<br>-Чемпионы (фрагменты фильма)<br>-«Тренер» 2014 г. (фрагменты фильма)<br>-фрагменты уроков физической культуры<br>- фрагменты учебно-тренировочных занятий<br>- фильмы серии «Среда обитания» | Д          |
| <b>IV.</b>  | <b>Печатные пособия</b>   |            |
| 1.  | Портреты:<br>- П.Ф. Лефграфт<br>- П. де Кубертен  | Д          |
| 2.  | Схемы по разделам курсов:<br>-Средства физического воспитания<br>-Методы физического воспитания<br>-Формы занятий физическими упражнениями<br>-Классификация уроков в зависимости от решаемых задач   | Д          |

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