

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Приложение № 1.1 к ООП СПО  
(ППССЗ)  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОПЦ.12 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

2025 г.

Программа ОПЦ.12. Теория и история физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России № 968 от 11.11. 2022 г. (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022 г., регистрационный № 71643)

**Организация-разработчик:** государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

**Разработчик:**

Ануфриев Дмитрий Сергеевич, преподаватель высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>11</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ</b>                        | <b>13</b> |

## **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК, ЛР                                                                                                                                                                                         | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.1. – ПК 1.6;<br>ПК 2.1. – ПК 2.4;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.6<br><br>ОК 01., ОК 2., ОК 04.,<br>ОК 08., | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения;</li> <li>- осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта;</li> <li>- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;</li> <li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры;</li> <li>- историю становления и развития зарубежных систем и отечественной системы физической культуры;</li> <li>- классификация и содержание средств, методов и принципов 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>- основные составляющие спортивной тренировки.</li> </ul> |

|  |                         |  |
|--|-------------------------|--|
|  | профессиональных задач. |  |
|--|-------------------------|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                        | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 108         |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>             | 54          |
| в том числе:                                              |             |
| теоретическое обучение                                    | 52          |
| практические занятия                                      | 54          |
| <i>Самостоятельная работа <sup>1</sup></i>                | 2           |
| <b>Промежуточная аттестация: зачёт</b>                    |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                         | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                        | Объем, акад. ч. /<br>в том числе в<br>форме<br>практической<br>подготовки,<br>акад. ч. | Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                      | 4                                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта  |                                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                     |                                                                                                                                                                             |
| Тема 1.1<br>Понятие о теории и истории физической культуры и спорта | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                     | 6                                                                                      | ПК 1.1. – ПК 1.6;<br>ПК 2.1. – ПК 2.4;<br>ВД 3 (1):<br>ПК 3.1. – ПК 3.5/<br>ВД 3 (2):<br>ПК 3.1. – ПК 3.5/<br>ВД 3 (3):<br>ПК 3.1. – ПК 3.6<br><br>ОК 01., ОК 2.,<br>ОК 08. |
|                                                                     | 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                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                             |
|                                                                     | В том числе практических и лабораторных занятий                                                                                                                                                   | 4                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|                                                                     | Практическое занятие 1. Привести примеры реализации основных задач физического воспитания применительно к системе общего образования, дополнительного образования, физкультурно-спортивной работе | 2                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|                                                                     | Практическое занятие 2. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа          | 2                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
| Тема 1.2.<br>Зарождение и развитие зарубежных                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                     | 10/4                                                                                   | ПК 1.2; ПК 1.3;<br>ПК 2.4;<br>ПК 3.2<br>ОК 2.                                                                                                                               |
|                                                                     | 1. Физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строе                                                                                                                             | 6                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|                                                                     | 2. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока                                                                                                                                  |                                                                                        |                                                                                                                                                                             |
|                                                                     | 3. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе                                                                                                                         |                                                                                        |                                                                                                                                                                             |

|                                                                             |                                                                                                                                                                        |     |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| систем физической культуры                                                  | В том числе практических и лабораторных занятий                                                                                                                        | 4   |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | Практическое занятие 3. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры                                                                            | 4   |                                                                                                                                                                                     |
| Тема 1.3<br>Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры | Содержание учебного материала                                                                                                                                          | 14  | ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5<br>ПК 2.4; ПК 3.2; ОК 02;                                                                                                                                    |
|                                                                             | 1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма                                                                          | 8   |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | 2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года                                                             |     |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | 3. Становление и развитие советской системы физической культуры                                                                                                        |     |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | 4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации                                                                                                      |     |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | В том числе практических и лабораторных занятий                                                                                                                        | 6   |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | Практическое занятие 4. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры                                                                        | 4   |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | Самостоятельная работа: Изменением концепции подготовки спортсменов после Второй мировой войны и необходимость поднятия престижа страны на международной арене.        | 2   |                                                                                                                                                                                     |
| Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания              |                                                                                                                                                                        | 56  |                                                                                                                                                                                     |
| Тема 2.1.<br>Средства физического воспитания                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                          | 6/2 | ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;<br>ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.3/<br>ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК 3.5/<br>ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.4<br><br>ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
|                                                                             | 1. Классификация средств физического воспитания                                                                                                                        | 4   |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | 2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики. |     |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | В том числе практических и лабораторных занятий                                                                                                                        | 2   |                                                                                                                                                                                     |
|                                                                             | Практическое занятие 5. Характеристика формы физического упражнения                                                                                                    | 2   |                                                                                                                                                                                     |
| Тема 2.2.                                                                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                          | 12  | ПК 1.1. – ПК 1.3;                                                                                                                                                                   |

|                                                    |                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Методы физического воспитания                      | 1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. | 6          | ПК 1.5;<br>ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3/<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3;<br>ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.4<br><br>ОК 01., ОК 2., ОК 08.                      |
|                                                    | 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>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                  | <b>6</b>   |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                    | Практическое занятие 6. Применение методов физического воспитания                                                                                                                       | 6          |                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 2.3. Принципы физического воспитания          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                    | <b>4/2</b> | ПК 1.1. – ПК 1.3;<br>ПК 1.5;<br>ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3/<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3;<br>ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.4<br><br>ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
|                                                    | 1. Система принципов физического воспитания и их характеристика                                                                                                                         | 2          |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                    | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                                                  | <b>2</b>   |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                    | Практическое занятие 7. Реализация системы принципов физического воспитания                                                                                                             | 2          |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                    |                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                            |
| Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                    | <b>4</b>   | ПК 1.1. – ПК 1.3;<br>ПК 1.5;<br>ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3/                                                                                                                          |
|                                                    | 1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки                                                                                | 4          |                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                    | 2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.                                                                                           |            |                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                         |                                                                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                    |           | <b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3;<br>ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.4<br><br>ОК 01., ОК 2., ОК 08.                                                                                                  |
| <b>Тема 2.5</b><br><b>Основы теории</b><br><b>обучения</b><br><b>двигательным</b><br><b>умениям и</b><br><b>навыкам</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                               | <b>8</b>  | ПК 1.1. – ПК 1.3;<br>ПК 1.5;<br>ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3/<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3;<br>ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.4<br>ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
|                                                                                                                         | 1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании                       | 4         |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | 2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов |           |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                             | <b>4</b>  |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | Практическое занятие 8. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию        | 4         |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 2.6</b><br><b>Воспитание</b><br><b>физических</b><br><b>качеств</b>                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                               | <b>22</b> | ПК 1.1. – ПК 1.3;<br>ПК 1.5;<br>ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3/<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.3;<br>ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.4<br>ОК 01., ОК 2., ОК 08. |
|                                                                                                                         | 1. Понятие о физических качествах и способностях.                                                  | 12        |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | 2. Силовые способности и методика их воспитания.                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | 3. Скоростные способности и методика их воспитания.                                                |           |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | 4. Координационные способности и методика их воспитания.                                           |           |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | 5. Выносливость и методика её воспитания.                                                          |           |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | 6. Гибкость и методика её воспитания.                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                             | <b>10</b> |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | Практическое занятие 9. Методическая разработка воспитания силовых способностей                    | 2         |                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                         | Практическое занятие 10. Методическая разработка воспитания выносливости                           | 2         |                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                       |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | Практическое занятие 11. Методическая разработка воспитания скоростных способностей                  | 2  | ОК 01., ОК 2.,<br>ОК 04, ОК 08.                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | Практическое занятие 12. Методическая разработка воспитания двигательно-координационных способностей | 2  |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | Практическое занятие 13. Методическая разработка воспитания гибкости                                 | 2  |                                                                                                                                                                                                                    |
| Раздел 3. Понятие о спорте                                                            |                                                                                                      | 22 |                                                                                                                                                                                                                    |
| Тема 3.1.<br>Спорт как<br>специфическая<br>деятельность                               | Содержание учебного материала                                                                        | 4  | ПК 1.2., ПК 1.3; ПК<br>1.5, ПК 1.6<br>ПК 2.4;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.2/<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.2,<br>ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.2<br><br>ОК 01., ОК 2.,<br>ОК 08. |
|                                                                                       | 1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта,                                  | 4  |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | 2. Социальные функции спорта                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                    |
| Тема 3.2.<br>Характеристика<br>тренировочно-<br>соревнователь-<br>ной<br>деятельности | Содержание учебного материала                                                                        | 18 | ПК 1.2., ПК 1.3; ПК<br>1.5, ПК 1.6<br>ПК 2.4;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.2/<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.2,<br>ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.1. – ПК 3.2<br>ОК 01., ОК 2.,<br>ОК 08.     |
|                                                                                       | 1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки        | 6  |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | 2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте                    |    |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | 3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах                              |    |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | В том числе практических и лабораторных занятий                                                      | 12 |                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                       | Практическая работа 14. Подбор средств спортивной тренировки                                         | 6  |                                                                                                                                                                                                                    |
| Практическая работа 15. Подбор методов спортивной тренировки                          | 6                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                    |

|                                        |            |  |
|----------------------------------------|------------|--|
| <b>Промежуточная аттестация: зачёт</b> |            |  |
| <b>Всего:</b>                          | <b>108</b> |  |

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.
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.
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.
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с.
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.
8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.

### 1.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 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
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный
8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный
9. 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.

### 3.2.3. Дополнительные источники

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

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

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Методы оценки</i>                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                |
| <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</li> </ul> | Устный опрос, проверочные работы, тестирование |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                          | <p>закономерности формирования двигательного навыка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перечисляет этапы обучения двигательному действию;</li> <li>-определяет особенности этапов обучения двигательному действию;</li> <li>- дает определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;</li> <li>-перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей;</li> <li>- определяет понятия «нагрузка» «отдых»;</li> <li>- перечисляет функции спорта;</li> <li>-перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки;</li> <li>-описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки;</li> <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> <li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;</li> <li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности;</li> <li>- применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала;</li> <li>- определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи</li> </ul> | Оценка результатов выполнения практической работы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

