

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Теория и история физической культуры
и спорта» (ОПЦ.12)

2 курс

на базе основного общего образования

для специальности 49.02.01 Физическая культура

базовый уровень

срок реализации: 2025/2026 учебный год

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» (ОПЦ.12) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва».

Разработчик: Борисенкова Л.И., преподаватель

Рекомендована Методическим советом ФГБУ ПОО «СГУОР»

Протокол заседания Методического совета № 1 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР _____ Ю.А. ГЛЕБОВ

«29» августа 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (ОПЦ.12)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания.

1.1.1. *Перечень общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов реализации программы воспитания.*

Код	Наименование общих, профессиональных компетенций и личностных результатов
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 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
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 деятельность 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 первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 15	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 17	Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном

<p>ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.6. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.</p>	<p>задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> <p>Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять задачи и содержание физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия с учетом его целей и задач; - составлять план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - анализировать актуальные педагогические задачи и ситуации 	<p>контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; - понятия, историю досуговой деятельности; - социологию досуга; - формы организации досуговой деятельности; - технологии проектирования тематических мероприятий; - особенности организации досуга с детьми разных возрастов; - культуру семейного досуга; - особенности организации досуга за рубежом; - особенности организации досуга по месту учебы, по месту жительства, в специализированных (профильных) лагерях; - методы изучения досуговых интересов детей и молодежи; - цель, задачи, содержание, формы и технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - сущность, цель, задачи, функции, формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;
--	--	---

	<p>организации досуговой деятельности детей и молодежи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в методах изучения досуговых интересов детей и молодежи; - применять на практике технологии проектирования тематических мероприятий, поддержки молодежных инициатив; - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся; - комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - вовлекать в мероприятия занимающихся; - взаимодействовать с занимающимися, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами; - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; - осуществлять судейство спортивно-оздоровительных соревнований, проводимых в рамках физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - осуществлять коммуникации с волонтерами в области физической культуры и спорта; - определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - разрабатывать расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения; 	<ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - требования к комплектованию состава группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; - подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта; - методики контроля уровня подготовленности волонтеров в области физической культуры и спорта; - основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - особенности организации работы по введению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; - порядок организации и проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); - требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов); - состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения; - квалификационные требования к судьям по виду спорта, к судьям мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей; - правила вида спорта, в соответствии с которым проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - положение или регламент и программа спортивных соревнований; - методы календарного планирования спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением различных
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - планировать работу судейской коллегии; - оценивать соответствие мест проведения спортивных соревнований и мероприятий, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования требованиям; - пользоваться контрольно – измерительными приборами; - координировать действия участников тестирования при выполнении ими испытаний (тестов); - осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов); - анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта; - организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; - находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности; -проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; - анализировать требования нормативных документов, определяющих требования к проведению занятий по физической культуре и спорту; 	<ul style="list-style-type: none"> возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - нормативные требования к объектам спорта, спортивным сооружениям, спортивному оборудованию, инвентарю, используемому при проведении спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - порядок обеспечения безопасности спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); - требования к документальному оформлению подготовки, организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; -общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; -теоретические основы методической деятельности в области физической культуры и спорта -виды и особенности программ в области физической культуры и спорта; - условия и требования к разработке и реализации программ в области физической культуры и спорта; - требования к разработке учебно - методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; -теоретические основы и методику планирования занятий по физической культуре и спорту с учётом задач и особенностей реализуемой программы; -современные методики подготовки занимающихся по программам в области физической культуры и спорта; - источники, способы обобщения, представления и распространения передового опыта физкультурно-
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять планирование с учётом особенностей реализуемой программы; - разрабатывать учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программ; - изучать и систематизировать передовой опыт физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения; - определять пути самосовершенствования профессионального мастерства; - представлять результаты собственной профессиональной деятельности; - готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; - определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность с помощью руководителя; - использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; - оформлять результаты исследовательской и проектной работы; - находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры; - использовать систему нормативов и методик педагогического контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; - оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставять отметки; 	<ul style="list-style-type: none"> оздоровительной и спортивно-массовой работы; - логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту; - основы организации исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта; - методы и методики педагогического исследования и проектирования; - современные концепции физического воспитания обучающихся; - требования к современному уроку физической культуры; - логика планирования ,методы и методики педагогического контроля в процессе проведения учебных занятий по физической культуре; - порядок проведения контрольных упражнений и тестов для оценки уровня физической подготовленности обучающихся; - виды учебной документации, требования к её ведению и оформлению; - цель и особенности планирования внеурочной деятельности; - планируемые результаты внеурочной деятельности; - формы и содержание внеурочной деятельности; - методы и формы организации занятий в рамках внеурочной деятельности; - методика проведения занятий; - методики контроля за физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся; - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся;
--	--

	<ul style="list-style-type: none">- соблюдать требования к ведению учебной документации;- определять цель и задачи, планировать внеурочную деятельность;- использовать различные методы и формы организации занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо - функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;- планировать, проводить и анализировать занятия в рамках внеурочной деятельности на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;- использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств при проведении занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий;- осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем рабочей программы учебной дисциплины	96
в т. ч.:	
теоретическое обучение	52
практические занятия (в т.ч. лабораторные и контрольные работ)	44
<i>Консультации</i>	3
Промежуточная аттестация (экзамен)	6

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Теория и история физической культуры и спорта» (ОПЦ.12)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		28	
Тема № 1.1. Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта. 2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации.	2	ПК 1.1. – ПК 1.5; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	Практические занятия 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. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	Содержание учебного материала		ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 2.4; ПК 3.2 ОК 2. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	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		
Практические занятия Практическое занятие №3-№4. Сравнительный анализ развития зарубежных систем физической культуры.	4		

Тема № 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание учебного материала	8	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5 ПК 2.4; ПК 3.2; ОК 02; ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма		
	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		
	Практические занятия		
	Практическое занятие № 5-№ 6. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	4	
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		36	
Тема № 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала Классификация средств физического воспитания Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики.	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. ПК 3.3; ПК 3.5 ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	Практические занятия Практическое занятие № 7. Характеристика формы физического упражнения	2	
Тема № 2.2. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала 1.Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. 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.	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1. ПК 2.2, ПК 2.4

	Практические занятия Практическое занятие № 8-№ 9. Применение методов физического воспитания	4	ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
Тема № 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала 1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	Практические занятия Практическое занятие № 10. Реализация системы принципов физического воспитания	2	
Тема № 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание учебного материала Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	Практические занятия	-	
Тема № 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание учебного материала 1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании 2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов.	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	Практические занятия Практическое занятие № 11. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию.	2	
Тема № 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание учебного материала	6	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 04, ОК 08.
	1. Понятие о физических качествах и способностях.		
	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.			
Практические занятия			

	<p>Практическое занятие № 12. Методическая разработка воспитания силовых способностей</p> <p>Практическое занятие № 13. Методическая разработка воспитания выносливости</p> <p>Практическое занятие № 14. Методическая разработка воспитания скоростных способностей</p> <p>Практическое занятие № 15. Методическая разработка воспитания двигательных способностей</p> <p>Практическое занятие № 16. Методическая разработка воспитания гибкости</p>	10	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании		22	
Тема № 3.1. Формы построения занятий в физическом воспитании	<p>Содержание учебного материала Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.</p>	2	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5: ОК 01., ОК 2., ОК 08
	<p>Практические занятия Практическое занятие № 17. По материалам учебника и других источников подобрать примеры различных форм организации занятий физическими упражнениями.</p>	2	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
Тема № 3.2. Урочные формы занятий	<p>Содержание учебного материала Виды уроков. Структура урока. Показатели эффективности урока физической культуры в школе. Урок – основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока физиологическая (пульсовая) кривая урока, хронометраж и педагогический анализ урока.</p>	4	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК3.5. ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08
	<p>Практические занятия Практическое занятие № 18. Определение эффективности проведенного занятия</p>	2	ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР17

Тема № 3.3. Планирование в физическом воспитании	Содержание учебного материала Планирование в физическом воспитании. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Основные документы планирования по физическому воспитанию в школе.	4	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 08 ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	Практические занятия Практическое занятие № 19-№ 20. Анализ программ по физическому воспитанию. Анализ программ для школьных спортивных секций	4	
Тема № 3.4. Контроль в физическом воспитании	Содержание учебного материала Контроль в физическом воспитании. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания и его составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля – предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости в физическом воспитании.	4	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5; ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	Практические занятия	-	
Раздел 4. Понятие о спорте		10	
Тема № 4.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание учебного материала 1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта, социальные функции спорта.	2	ПК 1.2., ПК 1.3; ПК1.5, ПК 1.6 ПК 2.4; ПК 3.1. ПК 3.2, ПК3.5 ПК 3.1. ПК 3.2 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17
	Практические занятия	-	
Тема № 4.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Содержание учебного материала 1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки 2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте 3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	4	ПК 1.2., ПК 1.3; ПК 1.5, ПК 1.6; ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.2, ПК3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17

Практические занятия Практическое занятие № 21. Подбор средств спортивной тренировки Практическое занятие № 22. Подбор методов спортивной тренировки	4	
Всего:	96	
Консультации	3	
Промежуточная аттестация (экзамен)	6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-технические условия реализации дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», должен соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов: оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Учебный кабинет оснащен оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» входит многофункциональный комплекс преподавателя; информационно-коммуникативные средства; библиотечный фонд.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

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.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 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 978-5507-45936-0. — 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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала, а также результатов личностного развития.

<i>№ n/n</i>	<i>Раздел/тема</i>	<i>Код формируемых компетенций</i>	<i>Типы оценочных мероприятий</i>
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта			
1.	Тема № 1.1. Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	ПК 1.1. – ПК 1.6; ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- выполнение самостоятельной работы по теме, оценивание практической работы
2.	Тема № 1.2. Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 2.4; ПК 3.2 ОК 2. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- выполнение самостоятельной работы по теме, - составление словаря терминов, либо кроссворда; защита презентации/доклада
3.	Тема № 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5 ПК 2.4; ПК 3.2; ОК 02; ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- выполнение самостоятельной работы по теме, - составление словаря терминов, либо кроссворда; - защита презентации, доклада
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания			
4.	Тема № 2.1. Средства физического воспитания	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- выполнение самостоятельной работы по теме, оценивание практической работы
5.	Тема № 2.2. Методы физического воспитания	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1. ПК 2.2, ПК 2.4;	- выполнение самостоятельной работы; - фронтальный опрос; - тестирование по разделу
6.	Тема № 2.3.	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5.	- выполнение самостоятельной работы по

	Принципы физического воспитания	ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	теме, - оценивание практической работы
7.	Тема № 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ОК 01., ОК 2., ОК08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- выполнение самостоятельной работы; - устный опрос -
8.	Тема № 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5 ПК 3.1. – ПК 3.4 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- оценивание практической работы - тестирование по разделу - защита презентации, доклада
9.	Тема № 2.6 Воспитание физических качеств	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 04, ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- оценивание практической работы - тестирование по разделу - защита презентации, - доклада
Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании			
10.	Тема № 3.1. Формы построения занятий в физическом воспитании	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5: ОК 01., ОК 2., ОК 08 ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- выполнение самостоятельной работы; - фронтальный опрос;
11.	Тема № 3.2. Урочные формы занятий	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; .ПК 3.1. – ПК 3.3; ПК3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 08 ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР17	- оценивание практической работы; составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
12.	Тема № 3.3. Планирование в физическом воспитании	ПК 1.1. – ПК 1.3; ПК1.5; ПК 2.1., ПК 2.2, ПК2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 08 ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- выполнение самостоятельной работы; - устный опрос - оценивание практической работы
13.	Тема № 3.4.	ПК 1.1. – ПК 1.6;	- выполнение

	Контроль в физическом воспитании	ПК 2.1. – ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.5; ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	самостоятельной работы; - фронтальный опрос;
РАЗДЕЛ 4 . Понятие о спорте			
14.	Тема № 4.1. Спорт как специфическая деятельность	ПК 1.2., ПК 1.3; ПК1.5, ПК 1.6 ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.2, ПК3.5 ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- устный опрос - защита презентации, - доклада
15.	Тема № 4.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	ПК 1.2., ПК 1.3; ПК 1.5, ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.2, ПК 3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	- выполнение самостоятельной работы; - устный опрос - оценивание практической работы
15.	Промежуточная аттестация (экзамен)	ПК 1.2., ПК 1.3; ПК 1.5, ПК 1.6; ПК 2.4; ПК 3.1. – ПК 3.2, ПК 3.5. ОК 01., ОК 2., ОК 08. ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 17	-выполнение практических упражнений; - тестирование