**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ"   
(ПО АНО "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ")**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины** OП.11. «Теория и история физической культуры и спорта»   
**код специальность:** 49.02.03 Спорт

**квалификация:** тренер по виду спорта   
**форма обучения:** очная

**Махачкала, 2025**

Рабочая программа «Теория и история физической культуры и спорта» составлена на основании ФГОС утвержденного Минобрнауки РФ от «21» апреля 2021 г, N.• 193 и учебного плана ПО АНО "Колледж "Кадры для цифровой экономики" по специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

1. [**СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ** 7](#_bookmark0)
2. [**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**](#_bookmark1)

[16](#_bookmark1)

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 16

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена ФГОС по специальности

49.02.03 «Спорт».

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к циклу общепрофессиональных дисциплин.
  2. **Цели и задачи учебной дисциплины** - требования к результатам освоения учебной дисциплины: в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**
     + ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
     + использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно- тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
     + правильно использовать терминологию в области физической культуры; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;
     + находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

## знать:

* + - понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
    - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
    - современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
    - задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
    - средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
    - основы теории обучения двигательным действиям;
    - теоретические основы развития физических качеств;
    - основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
    - механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
    - мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
    - понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;
    - особенности физического воспитания, обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; - структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
    - основы теории соревновательной деятельности;

-основы спортивной ориентации и спортивного отбора;

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

## общих компетенций (ОК):

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно- нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

## профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта;

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 2.7. Анализировать физкультурно-спортивную работу в образовательной организации дополнительного образования.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки;

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

* 1. **Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося - 192 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –

148 часов; самостоятельной работы обучающегося – 40 часов, промежуточная аттестация – 4 часа.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **192** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **148** |
| в том числе: |  |
| лекции | 66 |
| практические занятия | 62 |
| курсовая работа | 18 |
| консультации | 2 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)**  в том числе: | **40** |
| Написание реферата Подготовка конспекта  Разработка тематического кроссворда  Подготовка информационного сообщения Разработка презентации | 6  2  6  8  18 |
| **Промежуточная аттестация** | **4** |
| **Итоговая аттестация в форме экзамен** | |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и**  **практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Физическая культура Древнего мира** | | **18** |  |
| **Тема 1.1. Истоки возникновения физической культуры** | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Теории возникновения физической культуры |
| 2. Факторы, влияющие на возникновение физических упражнений |
| 3. Зарождение физического воспитания в первобытном обществе |
| **Тема 1.2.Физическая культура в странах Древнего Востока** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Физическая культура в Древней Месопотамии |
| 2. Физическая культура в Древнем Египте |
| 3. Физическая культура в Древней Индии |
| 4. Физическая культура в Древнем Китае |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить информационное сообщение на тему «Воинское физическое воспитание в странах Древнего Востока» | 2 | 3 |
| **Тема 1.3. Физическая культура в Древней Греции** | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| 1. Возникновение античной гимнастики и агонистики |
| 1. Физическое воспитание в Спарте и Афинах |
| 2. Формирование эллинистической физической культуры |
| 3. Физическая культура в Древней Греции после римских завоеваний |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить реферат на тему «Достоинства и недостатки системы физического  воспитания в Древней Спарте» | 4 | 3 |
| **Тема 1.4 Физическая культура в Древнем Риме** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. «Царский период» |
| 2. «Период республики» |
| 3. «Императорский период» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить информационного сообщения по тему особенностей развития физической культуры в одном из периодов истории Древнего Рима  по выбору студента. | 2 | 3 |
| **Раздел 2. Курсовое проектирование *(III семестр)*** | | **16** |  |
| **Раздел 2. История физической культуры культура в Средние века** | | 10 |  |
| **Тема 2.1.** Западноевропейская физическая культура в период возникновения феодализма | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Влияние христианства на физическое воспитание |
| 2. Изменение представлений об идеале средневекового человека |
| 3. Аскетизм – изменение содержания понятия |
| **Тема 2.2.** Физическая культура в период расцвета феодализма | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Физическое воспитание светских феодалов |
| 2. Рыцарские умения и добродетели |
| 3. Рыцарские турниры |
| 4. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной  подготовке народа |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить реферат на тему: «Физическое воспитание рыцарей в средневековой Европе». | 2 | 3 |
| **Тема 2.3.** Физическая культура эпохи Возрождения | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Педагогические идеи физического воспитания Витторио да  Фельтре |
| 2. Педагогические идеи физического воспитания Иеронима  Меркуриалиса |
| 3. Педагогические идеи физического воспитания Франсуа Рабле |
| 4. Педагогические идеи физического воспитания Томмазо Кампанелла |
| 5. Педагогические идеи физического воспитания Яна Амоса Коменского |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Составить кроссворд на  тематику развития идей физического воспитания в эпоху Возрождения на 12-16 слов. | 2 | 3 |
| **Раздел 3. Физическая культура нового времени** | | 14 |  |
| **Тема 3.1. Физическая культура в период перехода к Новому времени** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Особенности развития физической культуры в странах Западной  Европы после буржуазных революций XVII – XVIII веков |
| 2. Идеи физического воспитания Джона Локка, |
| 3. Идеи физического воспитания Ж-Ж Руссо, |
| 4. Идеи физического воспитания И. Песталоцци. |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Составить кроссворд на тематику развития идей физического воспитания в перехода к  Новому времени на 12-16 слов. | 2 | 3 |
| **Тема 3.2. Возникновение европейских национальных систем физического воспитания** | **Содержание учебного материала:** | 6 | 2 |
| 1. Место физического воспитания в новых школьных системах |
| 2. Немецкая система гимнастики |
| 3. Шведская гимнастическая система |
| 4. Французская гимнастическая система |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить  информационное сообщение по одной из национальных систем физического воспитания на выбор студента | 2 | 3 |
| **Тема 3.3. Физическая культура во второй период нового времени (1871- 1917 гг.)** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить кроссворд  по одной из гимнастических систем на выбор студента. | 2 | 3 |
| **Раздел 4. Физическая культура новейшей эпохи** | | **22** |  |
| **Тема 4.1. Развитие физической культуры и спорта в период между двумя мировыми**  **войнами** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1.Расширение организационных и соревновательных рамок  спортивной жизни |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2.Развитие технической и физической подготовки по видам спорта |  |  |
| 3.Панамериканские, паназиатские, балканские игры |
| **Тема 4.2. Развитие физической культуры и спорта после второй мировой войны** | **Содержание учебного материала:** | 6 | 2 |
| 1. Физиология труда и производственная гимнастика |
| 2. Сеть спортивных обществ государственных и частных  предприятий |
| 3. Рекреационные организации |
| 4. Бойскаутские движения и другие полувоенные  организации |
| 5. Физическая культура в Советском Союзе |
| **Тема 4.3. Физическая культура и спорт во второй половине XX века** | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 |
| 1. Физическая культура в социалистических странах |
| 2. Физическая культура в капиталистических странах |
| **Тема 4.4. Международное спортивное и олимпийское движение** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Развитие международного спортивного и олимпийского  движения в настоящее время |
| 2. Проблемы современного олимпийского движения |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить информационное сообщение по теме: Особенности развития избранного вида спорта в рамках олимпийской системы в настоящее  время. | 2 | 3 |
| ***Контрольная работа за IV семестр*** | | **2** |  |
| **Раздел 5. Основы воспитания двигательных способностей и формирования двигательных навыков** | | **24** |  |
| **Тема 5.6. Технология формирования двигательных действий** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Двигательное умение |
| 2. Двигательный навык |
| 3. Методическая последовательность овладения двигательным действием |
| 4. Законы формирования двигательного навыка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5. Этапы обучения двигательным действиям |  |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить конспект  по теме: Этапы обучения двигательным действиям | 2 | 3 |
| **Тема 5.1 Скоростные способности** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Характеристика скоростных способностей |
| 2. Средства воспитания скоростных способностей |
| 3. Методы воспитания скоростных способностей |
| **Тема 5.2. Силовые способности** | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 |
| 1. Характеристика силовых способностей |
| 2. Средства воспитания силовых способностей |
| 3. Методы воспитания силовых способностей |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить презентацию по средствам и методам воспитания силовых  способностей в избранном виде спорта | 2 | 3 |
| **Тема 5.3. Выносливость** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Характеристика выносливости |
| 2. Средства воспитания выносливости |
| 3. Методы воспитания выносливости |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить презентацию по средствам и методам воспитания выносливости в  избранном виде спорта | 2 | 3 |
| **Тема 5.4. Координационные способности** | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 1. Характеристика координационных способностей |
| 2. Средства воспитания координационных способностей |
| 3. Методы воспитания координационных способностей |
| **Тема 5.5. Гибкость** | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2 |
| 4. Характеристика гибкости |
| 5. Средства воспитания гибкости |
| 6. Методы воспитания гибкости |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа:** Подготовить презентацию по средствам и методам воспитания координационных способностей или гибкости (по выбору студентов) в избранном виде  спорта | 2 | 3 |
| ***Контрольная работа за V семестр*** | | **2** |  |
| **Раздел 6. Характеристика спорта** | | **38** |  |
| **Тема 6.1. Спорт как специфическая деятельность** | **Содержание учебного материала:** | 6 | 2 |
| 1. Предпосылки возникновения спорта |
| 2. Причины, определяющие значимость спорта в жизни  современного общества |
| 3. Специфические признаки спорта |
| 4. Основные понятия, относящиеся к спорту |
| 5. Общая классификация видов спорта |
| 6. Специфические функции спорта |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** составить презентацию  на тему: « Характеристика избранного вида спорта» | 2 | 3 |
| **Тема 6.2. Характеристика тренировочно- соревновательной деятельности** | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 |
| 1. Нормативно-методическое обеспечение многолетней  спортивной подготовки |
| 2. Основные составляющие спортивного движения в РФ |
| 3. Компоненты тренировочно-соревновательной подготовки |
| 4. Цель и задачи спортивной тренировки |
| 5. Средства и методы спортивной тренировки |
| 6. Принципы спортивной тренировки |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** составить презентацию на тему: « Характеристика тренировочно-соревновательной  деятельности в избранном виде спорта» | 2 | 3 |
| **Раздел 7. Основные виды (разделы) спортивной подготовки** | | **24** |  |
| **Тема 7.1.** Физическая подготовка**.** | **Содержание учебного материала:** | 6 | 2 |
| 1. Общая и специальная физическая подготовка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. Средства физической подготовки |  |  |
| 3. Тренировочная нагрузка, основные компоненты нагрузки |
| 4. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок |
| 5. Интервалы отдыха |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** составить презентацию на тему: «Особенности тренировочной нагрузка в избранном виде  спорта» | 2 | 3 |
| **Тема 7.1.** Техническая подготовка | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 |
| 1. Спортивная техника |
| 2. Основы техники физических упражнений |
| 3. Общая и специальная техническая подготовка |
| 4. Методы обучения технике |
| 5. Причины возникновения и методика исправления ошибок |
| 6. Этапы овладения техническими действиями |
| 7. Роль и значение спортивной техники в различных видах спорта |
| 8. Стадии технической подготовки спортсменов |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** составить презентацию  на тему: «Особенности технической подготовки в избранном виде спорта» | 2 | 3 |
| **Тема 7.1.** Тактическая подготовка**.** | **Содержание учебного материала:** | 6 | 2 |
| 1. Тактическая подготовка и тактическая подготовленность |
| 2. Тактика спортсмена |
| 3. Формы и виды тактики |
| 4. Тактические знания тактическое мышление |
| 5. Задачи и методы тактический подготовки |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** составить презентацию на тему: «Особенности тактической подготовки в избранном виде  спорта» | 2 | 3 |
| **Тема 7.1.** Психическая подготовка | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2 |
| 1. Цель психической подготовки |
| 2. Общая и специальная психическая подготовка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3. Предстартовые состояния |  |  |
| 4. Методы диагностики предстартового состояния |
| 5. Элементы психической готовности |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа:** составить презентацию  на тему: «Особенности психической подготовки в избранном виде спорта» | 2 | 3 |
| **Консультации** | | **2** |  |
| **Промежуточная аттестация** | | **4** |  |
| **Всего** | | **192** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебной аудитории, оборудованной для проведения семинарских и практических занятий.

Оборудование учебного кабинета: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint, Photoshop; мультимедийный проектор, экран; наглядные пособия (таблицы, рисунки, схемы, слайды).

Технические средства обучения: мультимедийные материалы, компьютер, мультимедийный проектор, доступ к библиотечным и сетевым источникам информации.

## Информационное обеспечение обучения

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

***Основные источники:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник | |
| и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2- | | |
| е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. | |  |

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 749 с.

2.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 442 с.

3.

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

***Дополнительные источники:***

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Cемёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для |
| среднего профессионального образования / Г. И. Семёнова ; под научной | |
| редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. | |

спорт, 2013.

Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: Учебник. – М.: Советский

***Интернет-ресурсы:***

2. paralymp.ru [Официальный сайт Паралимпийского комитета России.](https://paralymp.ru/?ysclid=l1mdrf5d87)

* Лекции по истории физической культуры. <http://yandex.ru/yandsearch?l>
* История физической культуры в России. [http://www.0zd.ru/sport\_i\_turizm/istoriya\_razvitiya\_fizicheskoj\_kultury\_v\_2](http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoj_kultury_v_2.html) [.html](http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/istoriya_razvitiya_fizicheskoj_kultury_v_2.html).

<http://otherreferats.allbest.ru/sport/00098738_0.html>.

8. Мотивация занятий физической культурой и спортом. Методическое пособие. https://refdb.ru/look/2421443-pall.html

тренировки.

спортивной

7. Основы

6. Теория и методика физической культуры. <http://nashaucheba.ru/v44937>

[minsport.gov.ru/sport/high-sport/](https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/) сайт Министерства спорта России.

3.

1. olympic.ru Официальный сайт Олимпийскиого комитета России.

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

**ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения семинарских и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

* 1. **Перечень соответствия умений и знаний разделам и темам учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**  Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь  основных понятий; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; **-**   результатов тестирования. |
| Историю становления и развития  отечественных и зарубежных систем физического воспитания и  международного олимпийского движения; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; * результатов тестирования. |

|  |  |
| --- | --- |
| Современные концепции физического воспитания, спортивной и  оздоровительной тренировки; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; * результатов тестирования. |
| Задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; * результатов тестирования. |
| Средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их  дидактические и воспитательные возможности;  основы теории обучения двигательным действиям; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; * результатов тестирования. |
| Теоретические основы развития физических качеств; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; * результатов тестирования. |
| Основы формирования технико- тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; * результатов тестирования. |
| Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; * результатов тестирования. |
| Мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их  формирования и развития; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; * результатов тестирования. |

|  |  |
| --- | --- |
| Понятие "здоровый образ жизни" и  основы его формирования средствами физической культуры; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; результатов тестирования |
| Структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; основы теории соревновательной деятельности; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; результатов   тестирования. |
| Основы спортивной ориентации и спортивного отбора; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; результатов   тестирования |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**  Ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; **-**   результатов тестирования. |
| Использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной  деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и  молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и  соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту; | Оценка в рамках текущего контроля:   * результатов выполнения практических работ; * результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; **-**   результатов тестирования. |
| Правильно использовать терминологию в области физической культуры; | Оценка в рамках текущего контроля:  **-** результатов выполнения заданий по всем темам курса в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы. |
| Оценивать постановку цели и задач,  определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки; | Оценка в рамках текущего контроля:  **-** результатов выполнения заданий по всем темам курса в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы. |

|  |  |
| --- | --- |
| Находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем,  профессионального самообразования и саморазвития; | Оценка в рамках текущего контроля:  **-** результатов выполнения заданий по всем темам курса в рамках аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы. |