

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 17.06.2026 09:03:21  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» \_\_\_\_\_ 05 \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Теория и история физической культуры и спорта (ОПЦ.11)**

<b>Специальность</b>	<i>49.02.03 Спорт (на базе основного общего образования)</i>
<b>Направленность программы</b>	
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 3,4 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>часов: 160</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

\_\_\_\_\_  
Мухамитянов Ф.Д.  
преподаватель, к.п.н., доцент

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебная дисциплина ОПЦ. 11 Теория и история физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Дисциплина участвует в формировании и развитии профессиональных компетенций:

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 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию;

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;

ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма;

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 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий;

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

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 08. ПК 1.1 – ПК 1.4 ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.1. – ПК 3.5	использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; -правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта; оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки; находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.	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; методические принципы занятий физическими упражнениями, принципы спортивной тренировки; средства, методы формирования физической культуры личности, их дидактические и воспитательные возможности; основы теории обучения двигательным действиям; теоретические основы развития двигательных способностей; особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья); сущность и функции спорта; средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении задач спортивной тренировки; основные разделы спортивной подготовки; тренировочные и соревновательные нагрузки; основы теории соревновательной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий		
		3 сем.	4 сем.	Всего
1	Учебные занятия	64	66	130
1.1	Лекции	34	36	70
1.2	Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки	30/-	30/-	60/-
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации	4/-	26/6	30/6
3	Промежуточная аттестация – экзамен		+	+
4	Всего академических часов	68	92	160

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

#### 2.2.1 Тематический план

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем дисциплины	Виды учебной деятельности в часах			Самостоятельная работа	Всего академических часов
		Лекции	Учебные занятия			
			всего	в т. ч. в форме практической подготовки		
<b>3 семестр</b>						
<b>Раздел 1. История физической культуры и спорта</b>		<b>22</b>	<b>20</b>		<b>2</b>	<b>44</b>
1.1	Возникновение и первоначальное развитие физической культуры в мире в период до Нового времени	6	6			12
1.2	Создание основ современной физической культуры и спорта в период Нового времени	6	6			12
1.3	Развитие физической культуры в мире в Новейший период истории	10	8		2	20
<b>Раздел 2. Основы теории физической культуры</b>		<b>12</b>	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>24</b>
2.1	Введение в теорию физической культуры	2	2			4
2.2	Средства формирования физической культуры личности	4	4		2	10
2.3	Методы формирования физической культуры личности	6	4			10
<b>Всего академических часов за 3 семестр</b>		<b>34</b>	<b>30</b>		<b>4</b>	<b>68</b>
<b>4 семестр</b>						

<b>Раздел 2. Основы теории физической культуры</b>		<b>22</b>	<b>18</b>		<b>14</b>	<b>54</b>
2.4	Методические принципы занятий физическими упражнениями	4	4		3	11
2.5	Основы теории обучения двигательным действиям	4	4		3	11
2.6	Основы развития двигательных способностей	6	4		3	13
2.7	Формы построения занятий физическими упражнениями	2	2		3	7
2.8	Особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся	6	4		2	12
<b>Раздел 3. Основы теории и методики спорта</b>		<b>14</b>	<b>12</b>		<b>6</b>	<b>32</b>
3.1	Спорт в системе физической культуры	2	2		2	6
3.2	Основы теории соревновательной деятельности	4	4		2	10
3.3	Основы спортивной тренировки	8	6		2	16
<b>Промежуточная аттестация – экзамен</b>					<b>6</b>	<b>6</b>
<i>Всего академических часов за 4 семестр</i>		<b>36</b>	<b>30</b>		<b>26</b>	<b>92</b>
<b>Всего академических часов</b>		<b>70</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>160</b>

### 2.2.2 Содержание дисциплины

№ темы	Содержание учебного материала
<i>Раздел 1. История физической культуры и спорта</i>	
1.1	<i>Тема Возникновение и первоначальное развитие физической культуры в мире в период до Нового времени</i>
	<i>Лекция 1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе Физическая культура в государствах Древнего мира.</i>
	<i>Лекция 2. Олимпийские игры Античного мира. Элементы Физической культуры в средние века.</i>
	<i>Лекция 3. Элементы физической культуры в России с древнейших времен до Нового времени.</i>
	<i>Практическое занятие 1. Основные теории происхождения физической культуры. Общие черты и различия физической культуры в государствах Древнего мира. Спартанская и Афинская системы воспитания.</i>
	<i>Практическое занятие 2. Олимпийские игры Античного мира. Физическая культура в Древнем Риме. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс, горожан.</i>
1.2	<i>Практическое занятие 3. Элементы физической культуры в быту народа, дворянства. Физическое воспитание в учебных заведениях. Физическая подготовка в русской армии.</i>
	<i>Тема Создание основ современной физической культуры и спорта в период Нового времени</i>
	<i>Лекция 4. Создание европейских гимнастических и спортивно-игровых систем в Новое время.</i>
	<i>Лекция 5. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения.</i>
	<i>Лекция 6. Возникновение и первоначальное развитие спортивного и олимпийского движения в России.</i>
	<i>Практическое занятие 4 Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени. Развитие спортивно-игровой системы в Англии. Особенности европейских национальных систем физического воспитания.</i>
	<i>Практическое занятие 5 Зарождение олимпийского движения современности. Деятельность П. де Кубертена. Идеалы и символика Олимпизма. Хроника игр от Афин</i>

	до Стокгольма. <i>Практическое занятие 6</i> Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. России в международное олимпийское движение.
1.3	<i>Тема Развитие физической культуры в мире в Новейший период истории</i>
	<i>Лекция 7</i> Международное спортивное и Олимпийское движение в период между мировыми войнами.
	<i>Лекция 8</i> Становление и развитие советской системы физического воспитания (1917-1941 гг.). Развитие физической культуры и спорта в СССР в годы Великой Отечественной войны(1941-1945гг.).
	<i>Лекция 9</i> Игры Олимпиад в период после II Мировой войны. Основные проблемы Олимпийского движения.
	<i>Лекция 10</i> Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы в СССР. Участие советских спортсменов в О.И. в период до1991 года.
	<i>Лекция 11.</i> Развитие ФКиС в России с 1991 года по настоящее время.
	<i>Практическое занятие 7</i> Хронология летних и зимних Олимпийских игр первой половины XX века. Рабочее спортивно-гимнастическое движение.
	<i>Практическое занятие 8</i> Развитие физической культуры и спорта в первые годы Советской власти. Научно-методические основы советской системы физического воспитания. Развитие физкультурно-спортивной работы среди населения. Физкультурный комплекс ГТО.
	<i>Практическое занятие 9</i> Организация и проведение летних и зимних Олимпийских игр с1948 года. Основные проблемы и их решение. Бойкоты Олимпийских игр.
	<i>Практическое занятие 10</i> Советский Союз в международном и Олимпийском движении с1946 по 1991 годы. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх с 1991 года.
<i>Самостоятельная работа:</i> заполнить таблицу «Новые формы спортивно-массовой работы среди населения в период 1960-1980е годы».	
<b>Раздел 2. Основы теории физической культуры</b>	
2.1	<i>Тема Введение в теорию физической культуры</i>
	<i>Лекция 12.</i> Основные понятия теории физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения. <i>Практическое занятие 11.</i> Система физической культуры, её основы и принципы функционирования: понятие о системе физической культуры; цель, задачи и общие принципы системы физической культуры.
2.2	<i>Тема Средства формирования физической культуры личности</i>
	<i>Лекция 13.</i> Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физической культуры.
	<i>Лекция 14.</i> Техника физических упражнений.
	<i>Практическое занятие 12</i> Дидактические и воспитательные возможности средств физической культуры. <i>Практическое занятие 13.</i> Характеристика форм физических упражнений и выделение основных составляющих техники.
	<i>Самостоятельная работа:</i> анализ техники избранного вида спорта по предложенной таблице.
2.3	<i>Тема Методы формирования физической культуры личности</i>
	<i>Лекция 15.</i> Методы, направленные на формирование системы знаний. Методы, направленные на овладение двигательными действиями.
	<i>Лекция 16.</i> Методы, направленные на овладение двигательными действиями.
	<i>Лекция 17.</i> Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. <i>Практическое занятие 14.</i> Применение общепедагогических методов для решения задач физического воспитания
	<i>Практическое занятие 15.</i> Применение специфических методов для решения задач

	<p>физического воспитания.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> разработать перечень домашних заданий по физической культуре для выполнения в виде учебных проектов.</p>
2.4	<p><i>Тема Методические принципы занятий физическими упражнениями</i></p> <p><i>Лекция 18.</i> Общие методические принципы организации занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Лекция 19.</i> Принципы, выражающие специфические закономерности занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Практическое занятие 16.</i> Классификация и характеристика принципов ФВ. Рассмотреть группы принципов и их применение в процессе ФВ.</p> <p><i>Практическое занятие 17.</i> Рассмотреть группы принципов и их применение в процессе ФВ.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> графическое изображение принципов ФВ.</p>
2.5	<p><i>Тема Основы теории обучения двигательным действиям</i></p> <p><i>Лекция 20.</i> Теории обучения двигательным действиям. Принципиальная схема обучения двигательным действиям.</p> <p><i>Лекция 21.</i> Характеристика этапов обучения двигательному действию.</p> <p><i>Практическое занятие 18.</i> Планирование обучения двигательным умениям и навыкам.</p> <p><i>Практическое занятие 19.</i> Разработка методики обучения элементу техники выполнения нормативов ГТО.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> разработать алгоритм обучения элементу техники ИВС.</p>
2.6	<p><i>Тема Основы развития двигательных способностей</i></p> <p><i>Лекция 22.</i> Понятие о двигательных способностях. Силовые способности и основы методика их развития.</p> <p><i>Лекция 23.</i> Скоростные способности и гибкость и основы методика их развития.</p> <p><i>Лекция 24.</i> Координационные способности и основы методика их развития. Выносливость и основы и методики её развития.</p> <p><i>Практическое занятие 20.</i> Методическая разработка развитие силовых и скоростных способностей.</p> <p><i>Практическое занятие 21.</i> Методическая разработка развитие гибкости и координационных способностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> развитие общей и специальной выносливости в избранном виде двигательной деятельности.</p>
2.7	<p><i>Тема Формы построения занятий физическими упражнениями</i></p> <p><i>Лекция 25.</i> Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Практическое занятие 22.</i> Сравнительный анализ организационных форм построения занятий в различных образовательных учреждениях.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> заполнить таблицу «Содержание и особенности организационных форм занятий в школе».</p>
2.8	<p><i>Тема Особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся</i></p> <p><i>Лекция 26.</i> Особенности занятий физическими упражнениями дошкольных в общеобразовательных учреждениях.</p> <p><i>Лекция 27.</i> Особенности занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях СПО и ВПО.</p> <p><i>Лекция 28.</i> Особенности занятий физическими упражнениями лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p><i>Практическое занятие 23.</i> Урочные и внеурочные формы ФВ. ППФП и особенности ее организации в учреждениях СПО и ВО.</p> <p><i>Практическое занятие 24.</i> Старение и задачи направленного физического воспитания в «пожилом» и «старшем» возрасте. Формы и содержание занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> комплекс упражнений, выполняемых на тропе здоровья (набережная города).</p>
Раздел 3. Основы теории и методики спорта	

3.1	<i>Тема Спорт в системе физической культуры</i>
	<i>Лекция 29.</i> Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
	<i>Практическое занятие 25.</i> Спорт в системе физической культуры.
	<i>Самостоятельная работа:</i> составить словарь терминов.
3.2	<i>Тема Основы теории соревновательной деятельности</i>
	<i>Лекция 30.</i> Основные виды и функции спортивных соревнований. Спортивный результат, критерии измерения и оценки. Спортивные достижения и тенденции их развития.
	<i>Лекция 31.</i> Спортивные достижения и тенденции их развития.
	<i>Практическое занятие 26.</i> Факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений.
	<i>Практическое занятие 27.</i> Алгоритм организации спортивных соревнований.
<i>Самостоятельная работа:</i> заполнить таблицу «Классификация видов спорта по предмету состязаний и характеру активности спортсменов».	
3.3	<i>Тема Основы спортивной тренировки</i>
	<i>Лекция 32</i> Цель и задачи спортивной тренировки на различных этапах подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки.
	<i>Лекция 33.</i> Средства и методы спортивной тренировки.
	<i>Лекция 34.</i> Подготовка спортсмена в процессе тренировки: техническая, тактическая.
	<i>Лекция 35.</i> Подготовка спортсмена в процессе тренировки: физическая, психологическая, теоретическая, интегральная.
	<i>Практическое занятие 28.</i> Анализ Федерального стандарта спортивной подготовки и Примерной программы по виду спорта
	<i>Практическое занятие 29.</i> Техническая и тактическая подготовка в различных видах спорта.
	<i>Практические занятия 30.</i> Физическая, психологическая, теоретическая, интегральная подготовка в различных видах спорта.
<i>Самостоятельная работа:</i> выполнить задания с проблемными ситуациями (кейсы).	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

<i>Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 301 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (экран, проектор, ноутбук, акустическая система)
аудитория № 256 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя); технические средства обучения (экран, проектор, ноутбук)
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

### 3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2022. - 216 с.

### 3.2.2. 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. 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, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

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

4. 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

5. Теория и история физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина ; ФГБОУ ВО «ВГИФК». – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2021. – Электронные данные (1 файл).

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 1. Игры олимпиад : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565828>

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565829>

9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебник 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, 2025. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565945>

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. 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.

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

3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие / Родиченко В.С. и др.-М.: Советский спорт, 2019.

### 3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp">http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp</a>
2. Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

3.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	<a href="http://window.edu.ru/window">http://window.edu.ru/window</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;</p> <p>историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</p> <p>методические принципы занятий физическими упражнениями, принципы спортивной тренировки;</p> <p>средства, методы формирования физической культуры личности, их дидактические и воспитательные возможности;</p> <p>основы теории обучения двигательным действиям;</p> <p>теоретические основы развития двигательных способностей;</p> <p>особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья);</p> <p>сущность и функции спорта;</p> <p>средства и методы спортивной тренировки их возможности в решении задач спортивной тренировки;</p> <p>основные разделы спортивной подготовки;</p> <p>тренировочные и соревновательные нагрузки;</p>	<p>определяет основные понятия теории физической культуры и спорта;</p> <p>устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта;</p> <p>описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</p> <p>-перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки;</p> <p>даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»;</p> <p>-перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности;</p> <p>-описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности;</p> <p>-перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений;</p> <p>-даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»;</p> <p>перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка;</p> <p>-перечисляет этапы обучения двигательному действию;</p> <p>-определяет особенности этапов обучения двигательному действию;</p> <p>даёт определение понятиям «сила»,</p>	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование экзамен</p>

<p>основы теории соревновательной деятельности.</p>	<p>«быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»;</p> <p>-перечисляет и объясняет закономерностей развития двигательных способностей;</p> <p>-описывает формы проявления двигательных способностей;</p> <p>объясняет особенности методики развития двигательных способностей;</p> <p>-определяет значение занятий физическими упражнениями для различных категорий, занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья);</p> <p>определяет цели, задач, направленности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья);</p> <p>-определяет особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья);</p> <p>даёт определение понятию «спорт»;</p> <p>перечисляет функции спорта;</p> <p>-перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки;</p> <p>-описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки;</p> <p>даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»;</p> <p>-определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки;</p> <p>определяет понятия «тренировочная и соревновательная нагрузка»;</p> <p>даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»;</p> <p>-перечисляет признаки соревновательной деятельности;</p>	
---	---	--

	-перечисляет функций соревновательной деятельности; описывает классификацию спортивных соревнований; -перечисляет критерии измерения и оценки спортивных результатов.	
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; -правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта; оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки; находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.	применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки; находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачи	Оценка результатов выполнения практической работы, экзамен