

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08 «Теория и история физической культуры и спорта»**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 44.02.06 Профессиональное образование (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки. Образование и педагогические науки.

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Христов Д.В, преподаватель

Рассмотрено на заседании кафедры педагогических дисциплин

Протокол № 1 от 01.09.2022

Руководитель кафедры _____ Балдина И.П.
(подпись) (ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08 «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

1.1. Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура (далее – ФГОС СПО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 977 (ред. от 13.07.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33813)

Учебная дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--|---|--|
| ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.6, ПК 2.1 - 2.8, ПК 3.1 - 3.5, ЛР 1-4, ЛР 6-7, ЛР 9-16, ЛР 18-22 | <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - 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 детей, подростков и молодежи; - задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; - средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи и 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 |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>воспитания и занятий спортом;</p> <ul style="list-style-type: none">- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития у детей, подростков и молодежи;- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры у детей, подростков, молодежи;- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; основы методики совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов: технической, тактической, психологической, физической; <p>основы теории соревновательной деятельности;</p> |
|--|--|---|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 108 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | |
| в т.ч.: | |
| теоретическое обучение | 48 |
| практические занятия (если предусмотрено) | 24 |
| Самостоятельная работа ¹ | 36 |
| Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт | |

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. История физической культуры и спорта | | | |
| Тема 1.1. Введение | Содержание | 2 | |
| | История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности. Определения, понятия «история физической культуры Предмет, задачи методы познания в истории физической культуры. Закономерности истории физической культуры и порта и ее место в жизни | | ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.6, ПК 2.1 - 2.8, ПК 3.1 - 3.5, ЛР 1-4, ЛР 6-7, ЛР 9-16, ЛР 18-22 |
| Тема 1.2. Физическая культура и спорт в Древнем мире. | Содержание | 2 | |
| | Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура первобытного общества. Истоки физической культуры. | | ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.6, ПК 2.1 - 2.8, ПК 3.1 - 3.5, ЛР 1-4, ЛР 6-7, ЛР 9-16, ЛР 18-22 |
| | Самостоятельные работы | 2 | |
| Подготовка к устному опросу по пройденному материалу | | | |
| Тема 1.3. Развитие физической культуры в Древней Греции. | Содержание | 2 | |
| | Особенности спартанской системы физического воспитания рабовладельцев в классический период. Особенности афинской системы физического воспитания. Содержание греческой гимнастики и агонистики. Олимпийские игры Древней Греции. Программа античных олимпийских игр. | | ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.6, ПК 2.1 - 2.8, ПК 3.1 - 3.5, ЛР 1-4, ЛР 6-7, ЛР 9-16, ЛР 18-22 |
| Тема 1.4. Зарождение педагогической мысли в | Содержание | 2 | |
| | Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля. | | |

²В соответствии с Приложением к ОПОП.

| | | | |
|--|--|----------|--|
| области физического воспитания. | Самостоятельные работы | 4 | |
| | Подготовка сообщения о физическом воспитании в античном мире | | |
| Тема 1.5. Развитие физической культуры в Древнем Риме. | Содержание | 2 | |
| | Царский период. Период Республики. Императорский период. Место спорта в цирковых зрелищах, атлетических состязаниях и играх. Физическая подготовка в гладиаторских школах. | 2 | |
| | Самостоятельные работы | 3 | |
| | Изучить вопрос: Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания. | | |
| Тема 1.6. Физическая культура в средние века. | Содержание | 2 | |
| | Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей). Рыцарские турниры. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа. Физическая культура горожан. Стрелковые и фехтовальные общества. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения. | 2 | |
| Тема 1.7. Физическая культура в Новое время. | Содержание | 2 | |
| | Развитие теоретических основ физического воспитания. Место физического воспитания в новых школьных системах. Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века. | 2 | |
| | Самостоятельные работы | 3 | |
| | Подготовить сообщение по темам: Немецкая система гимнастики. Шведская гимнастическая система. Французская гимнастическая система. | | |
| Тема 1.8. Физическая культура во второй период Нового времени. | Содержание | 2 | |
| | Возникновение новых систем физического воспитания. Сокольская гимнастика. Гимнастика Жоржа Демени. Естественный метод «Эбера». Гимнастика Н. Бука. | 2 | |
| | Самостоятельные работы | 2 | |
| | Подготовка к устному опросу по теме | | |
| Тема 1.9. История современного олимпийского движения. | Содержание | 2 | |
| | Предыстория олимпийского движения нового времени. Деятельность Пьера де Кубертена. Период укрепления Олимпийского движения. Первые и вторые современные Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет. Олимпийский символ, девиз, хартия, клятва спортсменов, флаг. | 2 | |
| Тема 1.10. Основные направления развития спорта | Содержание | 2 | |
| | Международное спортивное движение | | |
| | Международное рабочее спортивное движение | 2 | |
| | Международное студенческое спортивное движение. Международное олимпийское движение | | |
| | Самостоятельные работы | 4 | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| | Реферат на тему: Региональные спортивные движения и игры | | |
| Раздел 2 Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания | | | |
| Тема 2.1. Основные понятия теории физической культуры. | Содержание: | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Разбор таких понятий, как «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка». Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание понятие физической культуры Физическое воспитание как педагогический процесс. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка Физическое развитие и его основные показатели. Физическое совершенство и физическая работоспособность. Понятие спорта. | | |
| | Самостоятельные работы | 3 | |
| | Сделать сравнительную таблицу общей и специальной физической подготовки | | |
| Тема 2.2 Структура и функции физической культуры. | Содержание: | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Структура физической культуры. Содержание базовой физической культуры Спорт как компонент физической культуры Профессионально-прикладная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. | | |
| | Самостоятельные работы | 2 | |
| | Написать основные функции физической культуры | | |
| Тема 2.4 Средства формирования физической культуры личности | Содержание: | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена). | | |
| | Самостоятельные работы | 3 | |
| | Отработка физических упражнений, изученных на занятии | | |
| Тема 2.5 Методы формирования физической культуры личности | Содержание: | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Метод. Группы методов. Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия). | | |

| | | | |
|---|---|----------|--|
| Тема 2.6 Принципы занятий физическими упражнениями | Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. | | |
| | Самостоятельные работы | 2 | |
| | Подготовиться к устному опросу по теме | | |
| Тема 2.8 Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту | Содержание: | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Технология воспитательной деятельности. Воспитательное звено. Воспитательная цепочка. Метод воспитания. Средства воспитания. Приемы воспитания. Нравственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Умственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы. Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы. | | |
| | | | |
| Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям | | | |
| Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка | Содержание: | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия | | |
| | Самостоятельные работы | 2 | |
| | Отработка двигательных умений и навыков | | |
| Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов | Содержание: | 2 | |
| | Обучения. Учение. Преподавание. Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель. | 2 | |
| | Самостоятельные работы | 2 | |
| | Сформулировать цели и задачи проведения урока | | |
| Раздел 4. Теоретические основы развития физических качеств | | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Тема 4.1. Определение понятия физических (двигательных) качеств. | <p>Классификация двигательных качеств их характеристика.</p> <p>Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.</p> <p>Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.</p> <p>Выносливость: определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.</p> <p>Гибкость: определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p>Ловкость: определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости. Возрастные периоды развития ловкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p> | 8 | |
| Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста | | | |
| Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования | Содержание: | 8 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 8 | |
| | Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках; игры и физические упражнения на удлиненных переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня), внеклассные формы организации занятий (спортивные секции по видам спорта; секции общей и физической подготовки; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристические походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья; плавание). | | |
| | Самостоятельные работы | 6 | |
| Отработка знаний, полученных на уроке | | | |
| Тема 5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста | Содержание: | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Периоды дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. | | |
| Тема 5.3. Особенности | Содержание: | 4 | |

| | | | |
|---|---|------------|--|
| физическое воспитания детей школьного возраста | Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 2 | |
| | Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. | | |
| Тема 5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем | Содержание: | 2 | |
| | Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп. | | |
| Раздел 6. Теория спорта | | | |
| Тема 6.1. Общая характеристика спорта | Содержание: | 4 | |
| | Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта. Социальные функции спорта. | | |
| | Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно - соревновательной подготовки. | | |
| Тема 6.2. Основы спортивной тренировки | Содержание: | 4 | |
| | Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки). Тренировочные и соревновательные нагрузки. | | |
| Тема 6.3. Основы оздоровительной тренировки | Содержание: | 4 | |
| | Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. | | |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт 1,2 семестры | | | |
| Всего: | | 108 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Теории и истории физической культуры», оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- учебные наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты);
- компьютерное и видеопроjectionное оборудование.

В условиях дистанционного обучения:

- инструктаж и выдача задания производится в форме телеконференции в программе Zoom;
- вся необходимая документация высылается по электронной почте;
- обратная связь и консультации осуществляются в приложении Воцап, Вконтакте и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив и отправляются на облако;
- зачет осуществляется в форме телеконференции в программе Zoom.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2018.- 191 с.
2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В.Трескин; под ред. проф.Н.Ю. Мельниковой.- М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3е изд. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2008. - 288 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт 2009. – 200 с.
4. КурьсьВ.Н.Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие /Б.Х.Ланда. - 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
- 1.2.1.1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты/ 5-е изд.- М.: Издательство «Советский спорт», 2010. - 340 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П.Матвеев.- СПб.: Лань, Омега-Л,2004.-160 с.
8. Пётр Францевич Лесгафт: Главные труды с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф.Курамшина и А.Т. Марьяновича.- СПб.: ОАО «Печатный двор» им. А.М. Горького, 2006. – 720 с.
9. Теория и методика физического воспитания: учебник / под ред.Т.Ю. Круцевич - Киев. Олимпийская литература, 2003. - 390 с.
1. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 12-е стер.– М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|---|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»; - перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности; - описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности; - перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; - даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»; - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка; - перечисляет этапы обучения двигательному действию; - определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - даёт определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»; - перечисляет и объясняет закономерностей развития двигательных способностей; - описывает формы проявления двигательных способностей; - объясняет особенности методики развития двигательных способностей; - определяет значение занятий физическими упражнениями для различных категорий, занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья); - определяет цели, задач, направленности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограничен- | <p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование экзамен</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>ными возможностями здоровья);</p> <ul style="list-style-type: none"> -определяет особенности занятий физическими упражнениями с различными категориями занимающихся (включая инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья); - даёт определение понятию «спорт»; - перечисляет функции спорта; -перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки; -описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»; -определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки; - определяет понятия «тренировочная и соревновательная нагрузка»; - даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»; -перечисляет признаки соревновательной деятельности; -перечисляет функций соревновательной деятельности; - описывает классификацию спортивных соревнований; -перечисляет критерии измерения и оценки спортивных результатов. | |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Оценка результатов выполнения практической работы, экзамен</p> |

