



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГПОУ «СПК»



**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ**

**ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.12 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Для студентов, обучающихся по специальности  
**49.02.02 Адаптивная физическая культура**  
(углубленная подготовка)

**«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»**

**Сыктывкар, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования

| код      | наименование специальности     |
|----------|--------------------------------|
| 49.02.02 | Адаптивная физическая культура |

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

*[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]*

**Разработчики**

|   | Фамилия, имя, отчество    | Ученая степень (звание)<br>[квалификационная категория] | Должность                           |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Чарин Михаил Иванович     | без категории                                           | преподаватель специальных дисциплин |
| 2 | Вахнина Елена Геннадьевна | высшая                                                  | преподаватель специальных дисциплин |

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

**Рекомендована**

Предметно-цикловой комиссией  
преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин  
Протокол № 10 от «10» июня 2024 г.

**Рекомендована**

научно-методическим советом ГПОУ  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»  
Протокол №     от «    » июня 2024 г.

## Содержание программы учебной дисциплины

|    |                                                           |    |
|----|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины              | 4  |
| 2. | Структура и содержание учебной дисциплины                 | 7  |
| 3. | Условия реализации учебной дисциплины                     | 11 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 13 |

# 1. ПАСПОРТ

## рабочей программы учебной дисциплины

### ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта

[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

#### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности 

|          |
|----------|
| 49.02.02 |
|----------|

|                                |
|--------------------------------|
| Адаптивная физическая культура |
|--------------------------------|

  
[код] [наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей 

|          |
|----------|
| 49.00.00 |
|----------|

|                             |
|-----------------------------|
| Физическая культура и спорт |
|-----------------------------|

  
[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности 

|          |
|----------|
| 49.02.02 |
|----------|

|                                |
|--------------------------------|
| Адаптивная физическая культура |
|--------------------------------|

  
[код] [наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки] 

|          |
|----------|
| 49.02.02 |
|----------|

|                                |
|--------------------------------|
| Адаптивная физическая культура |
|--------------------------------|

  
[код] [наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО 

|          |
|----------|
| 49.02.02 |
|----------|

|                                |
|--------------------------------|
| Адаптивная физическая культура |
|--------------------------------|

  
[код] [наименование специальности полностью]

#### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ 

|                       |
|-----------------------|
| Профессиональный цикл |
|-----------------------|

в вариативную часть циклов ППССЗ 

|   |
|---|
| - |
|---|

  
[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

Изучение дисциплины предшествует освоению профессиональных модулей

|                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПМ.03 Организация адаптивно-физического воспитания обучающихся в специальных (коррекционных) и общеобразовательных организациях |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- |    |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;                                                                                                                                                     |
| 2. | использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту; |
| 3. | правильно использовать терминологию в области физической культуры;                                                                                                                                                                |
| 4. | оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического                                                                        |

- воспитания;
5. находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине

**ОП.12 Теория и история физической культуры**

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

| Код                                 | Наименование результата обучения                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общие компетенции</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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 3.                               | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                |
| ОК 4.                               | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 |
| ОК 7.                               | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                                            |
| ОК 8.                               | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                              |
| ОК 9.                               | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.                                                                                                                                                                                               |
| <b>Профессиональные компетенции</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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 документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.                                                                                                                    |
| ПК 3.5. | Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.                                                                                                                                 |

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

всего часов 

|            |
|------------|
| <b>108</b> |
|------------|

 в том числе  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 

|            |
|------------|
| <b>108</b> |
|------------|

 часов, в том числе  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 

|           |
|-----------|
| <b>70</b> |
|-----------|

 часов,  
 самостоятельной работы обучающегося 

|          |
|----------|
| <b>2</b> |
|----------|

 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| №            | Вид учебной работы                               | Объем часов                   |
|--------------|--------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1            | Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 108                           |
| 2            | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 70                            |
| в том числе: |                                                  |                               |
| 2.1          | лекции                                           | 36                            |
| 2.2          | семинарские и практические работы                | 34                            |
| 3            | Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 2                             |
| в том числе: |                                                  |                               |
|              |                                                  |                               |
|              | Промежуточная аттестация в форме                 | экзамена<br>3,5 семестр<br>36 |
|              | Итого                                            | 108                           |

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта

#### Наименование дисциплины

| Наименование разделов и тем                           | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов | Уровень освоения | Формируемые компетенции (ОК, ПК)                |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.</b>                                      | <b>Формирование систем физической культуры, национальных и народных видов спорта</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>31</b>   |                  | ОК 1-9<br>ПК 1.1.-1.6,<br>2.1-2.4,<br>3.1.-3.5. |
| <b>Тема 1.1</b><br>Физическая культура в древнем мире | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4           |                  |                                                 |
|                                                       | 1                                                                                                                                       | <b>Педагогические идеи по физическому воспитанию древнейших цивилизаций</b><br>Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития. Физическое воспитание в родовом обществе. Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческом обществе, отличие от первобытного общества.                            |             | 2                |                                                 |
|                                                       | 2                                                                                                                                       | <b>Физическая культура народов Древней Греции</b><br>Расцвет физической культуры в Древней Греции. Спартанская и афинская системы физического воспитания рабовладельцев. Древнегреческие Олимпийские игры. Педагогические идеи физического воспитания в Древней Греции.                                                                                              |             | 2                |                                                 |
|                                                       | 3                                                                                                                                       | <b>Физическая культура Древнего Рима</b><br>Особенности развития физической культуры в Древнем Риме, ее отличие от древнегреческой. Военно – физическое воспитание в Древнем Риме, его упадок в период Римской Империи. Вопросы физического воспитания в трудах древнеримских мыслителей.                                                                            |             | 2                |                                                 |
|                                                       | <b>Семинарские и практические занятия</b>                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2           |                  |                                                 |
|                                                       | 1                                                                                                                                       | Анализ и обсуждение систем физического воспитания в рабовладельческом обществе.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                  |                                                 |
|                                                       | <b>Самостоятельная работа студентов</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3           |                  |                                                 |
|                                                       | 1                                                                                                                                       | Изучение вопроса: «История физической культуры в странах Древнего Востока».                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                  |                                                 |
|                                                       | 2                                                                                                                                       | Составление сравнительной таблицы спартанской и афинской систем физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                  |                                                 |
| <b>Тема 1.2</b><br>Физическая культура в средние века | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4           | 2                |                                                 |
|                                                       | 1                                                                                                                                       | <b>Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей)</b><br>Изменение характера физического воспитания в период разложения рабовладельческой формации. Физическая культура на этапе развитого средневековья (X – XIV вв.). Образование в Западной Европе рыцарской системы воспитания феодалов. Посвящение в рыцари. Рыцарские турниры. Воспитание дочерей феодалов. |             |                  |                                                 |
|                                                       | 2                                                                                                                                       | <b>Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века</b><br>Развитие народных форм физического воспитания. Возникновение фехтовальных и стрелковых обществ, аристократических клубов. Первые игровые площадки и специальные помещения для занятий                                                                                                              |             | 2                |                                                 |

|                                                                                                                                  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
|                                                                                                                                  |                                           | физическими упражнениями. Народные игры и развлечения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |  |
|                                                                                                                                  | 3                                         | <b>Педагогические идеи о развитии физического воспитания в эпоху Возрождения</b><br>Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV – XVII вв.). Гуманистические идеи В.Филitre, Ф.Рабле, Т.Мора, Т.Кампанеллы, И.Меркуриалиса в развитии физического воспитания. Социалисты – утописты о физическом воспитании.                                                                                                                                               |   | 2 |  |
|                                                                                                                                  | <b>Семинарские и практические занятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |   |  |
|                                                                                                                                  | 2                                         | Анализ и обсуждение рыцарской системы физического воспитания феодалов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |  |
|                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа студентов</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |   |  |
|                                                                                                                                  | 1                                         | Выделение основных рыцарских доблестей и добродетелей, крупнейших рыцарских орденов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |  |
| <b>Тема 1.3</b><br>Создание и развитие зарубежных систем физического воспитания и спорта в период с XII в. до настоящего времени | 2                                         | Поиск высказываний о развитии физического воспитания в эпоху средневековья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |  |
|                                                                                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 | 2 |  |
|                                                                                                                                  | 1                                         | <b>Теоретические основы физического воспитания</b><br>Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А.Коменского, Ж.-Ж. Руссо, И.Песталоцци и др. Возникновение и значение филантропизма. Основные направления развития физического воспитания. Физические упражнения как основа любой системы физического воспитания.                                                                                                                           |   |   |  |
|                                                                                                                                  | 2                                         | <b>Физическая культура и спорт в период новой истории до конца XIX века</b><br>Гимнастическое и спортивно – игровое направления – основная черта развития физического воспитания в конце XVIII – начале XIX века в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии, США и других странах. Причины распространения гимнастического движения и спорта в мире.                                                                                                                             |   | 2 |  |
|                                                                                                                                  | 3                                         | <b>Физическая культура и спорт с начала XX века до конца второй Мировой войны</b><br>Особенности интеграции гимнастического и спортивно – игрового направления в физическом воспитании в начале XX века. Новые зарубежные системы физического воспитания (метод Г.Демени, Н.Бука и др.). Возникновение профессионально – прикладной физической подготовки. Развитие рабочего спорта и скаутского движения в мире. Борьба спортсменов против фашизма в годы второй Мировой войны. |   | 2 |  |
|                                                                                                                                  | 4                                         | <b>Физическая культура и спорт после второй Мировой войны</b><br>Создание основ физической культуры и этапы ее развития в социалистических и капиталистических странах после второй Мировой войны. Самодеятельное спортивное движение «Спорт для всех». Развитие новых форм физического воспитания.                                                                                                                                                                              |   | 1 |  |
|                                                                                                                                  | <b>Семинарские и практические занятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6 |   |  |
|                                                                                                                                  | 3                                         | Анализ и характеристика гимнастических систем физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |  |
|                                                                                                                                  | 4                                         | Семинар на тему: «Развитие рабочего спортивного движения в мире».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |  |
|                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа студентов</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 |   |  |
|                                                                                                                                  | 1                                         | Поиск высказываний о развитии физического воспитания в эпоху нового                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |  |

|                                                                        |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-------------------------------------------------|
|                                                                        |                                                      | времени.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |   |                                                 |
|                                                                        | 2                                                    | Составление схем гимнастических направлений в физическом воспитании в различных европейских странах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |   |                                                 |
|                                                                        | 3                                                    | Заполнение таблиц по зарубежным системам физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |                                                 |
| <b>Раздел 2.</b>                                                       | <b>История физической культуры и спорта в России</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>56</b> |   | ОК 1-9<br>ПК 1.1.-1.6,<br>2.1-2.4,<br>3.1.-3.5. |
| <b>Тема 2.1</b><br>Физическая культура с древнейших времен до XVIII в. | <b>Содержание учебного материала</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | 2 |                                                 |
|                                                                        | 1                                                    | <b>Развитие физической культуры в славянском обществе</b><br>Общая направленность воспитания детей в VI-IX вв. Воспитание в ранний период феодализма: воспитание в семье, военно – физическое воспитание дружинников. Средства физической подготовки. Исторические условия развития русской культуры и их влияние на военную направленность народных и государственных форм физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно – физическая подготовка казачества, игры народов Севера и т.д. |           |   |                                                 |
|                                                                        | 2                                                    | <b>Педагогические идеи в области физического воспитания</b><br>Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями и просветителями (Абу Али Ибн-Сина, В.Мономах, Е.Славинецкий, М.В.Ломоносов и др.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | 1 |                                                 |
|                                                                        | <b>Самостоятельная работа студентов</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5         |   |                                                 |
|                                                                        | 1                                                    | Составление опорных понятий на тему: «Физическое воспитание в трудах отечественных мыслителей».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |   |                                                 |
|                                                                        | 2                                                    | Составление картотеки народных игр и видов спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |   |                                                 |
| <b>Тема 2.2</b><br>Физическая культура и спорт в Российской империи    | <b>Содержание учебного материала</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4         | 2 |                                                 |
|                                                                        | 1                                                    | <b>Военно – физическая подготовка русской армии</b><br>Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы военно – физического воспитания в военных учебных заведениях. Значение сочинения «Гражданство обычаев детских» для становления нового направления в детской педагогике. Развитие теории и практики физического воспитания в трудах М.В.Ломоносова, И.И.Белецкого, Н.И.Новикова, А.Н.Радищева, А.А.Суворова и др.                                                                                                   |           |   |                                                 |
|                                                                        | 2                                                    | <b>Педагогическая деятельность и учение П.Ф.Лесгафта</b><br>Основы системы физического воспитания П.Ф.Лесгафта. Классификация физических упражнений и игр. Значение для развития физического воспитания научно – педагогической деятельности К.Д.Ушинского, Е.А.Покровского и других соратников П.Ф.Лесгафта.                                                                                                                                                                                                                                 |           | 2 |                                                 |
|                                                                        | <b>Семинарские и практические занятия</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8         |   |                                                 |
|                                                                        | 5                                                    | Анализ деятельности Петра I в становлении государственной формы военно – физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |                                                 |
|                                                                        | 6                                                    | Семинар на тему: «Система физического                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |   |                                                 |

|                                                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                  | воспитания П.Ф.Лесгафта».        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |   |
|                                                                  | Самостоятельная работа студентов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                  | 1                                | Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, учебной и дополнительной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|                                                                  | 2                                | Составление словаря основных понятий по П.Ф.Лесгафту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
| Тема 2.3<br>Физическая культура в СССР                           | Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 | 2 |
|                                                                  | 1                                | <b>Физическая культура и спорт до начала Великой Отечественной Войны</b><br>Положительное наследие дореволюционного этапа развития теории и практики физического воспитания и спорта. Становление государственных органов управления физической культурой и спортом. Создание первых институтов физической культуры. Разработка педагогических и медико – биологических проблем физической культуры и спорта. Становление и развитие физического воспитания в общеобразовательной школе, разработка программ по физическому воспитанию. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО и Единая всесоюзная спортивная классификация. Развитие международных спортивных связей. |   |   |
|                                                                  | 2                                | <b>Физическая культура и спорт послевоенного периода и до распада СССР</b><br>Становление и развитие организационных форм советской системы физического воспитания: введение обязательных занятий по физической культуре во всех типах учебных заведений, создание коллективов физкультуры и спортивных клубов. Внедрение массовых форм работы с детьми и других новых форм оздоровительной физической культуры. Выступление советских спортсменов на международной арене.                                                                                                                                                                                            |   | 2 |
|                                                                  | Самостоятельная работа студентов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |   |
|                                                                  | 1                                | Составление вопросов для взаимопроверки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                  | 2                                | Составление хронологий событий по датам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
| Тема 2.4<br>Физическая культура и спорт в России после 1991 года | Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 2 |
|                                                                  | 1                                | <b>Совершенствование управления физической культурой и спортом</b><br>Создание в России новой структуры государственных и общественных организаций управления физической культурой и спортом, их функции и взаимодействие. Основы законодательства РФ по физической культуре. Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|                                                                  | 2                                | <b>Физическая культура и спорт учащейся молодежи</b><br>Создание комитета РФ по физической культуре и туризму. Комплексные целевые программы «Здоровье». Комплексная программа физического воспитания учащейся молодежи. Проект «СПАРТ», его функции и задачи. Развитие движения «Фэйр плей» в России.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   | 2 |
|                                                                  | Самостоятельная работа студентов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |   |
|                                                                  | 1                                | <b>Изучение закона «О физической культуре и спорте».</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|                                                                  | Тема2.5                          | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | 6 |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|
| История физической культуры и спорта Республики Коми                                                          | История развития спортивного движения и различных видов спорта в Республике Коми с начала XX века и по настоящее время. Достижения спортсменов и заслуги тренеров. Развитие адаптивной физической культуры и спортивные достижения людей с ограниченными возможностями.                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |                                                 |
|                                                                                                               | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12        |                                                 |
|                                                                                                               | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                                                 |
|                                                                                                               | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6         |                                                 |
| <b>Раздел 3.</b>                                                                                              | <b>История международного олимпийского движения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>17</b> | ОК 1-9<br>ПК 1.1.-1.6,<br>2.1-2.4,<br>3.1.-3.5. |
| <b>Тема 3.1</b><br>Международное спортивное и олимпийское движение в первой половине XX века                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3         |                                                 |
|                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Развитие международного спортивного движения</b><br>Формы международного спортивного движения. Создание международных спортивных федераций, проведение международных спортивных соревнований по отдельным видам спорта. Первый международный конгресс рабочих спортсменов, создание Международного рабочего культурно – спортивного союза.                         | 2         |                                                 |
|                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Возрождение Олимпийских игр</b><br>Создание Международного олимпийского комитета. Прогрессивная роль Пьера де Кубертена в возрождении и развитии олимпийского движения в мире. Начало проведения Олимпийских игр. Принципы и символика Олимпийских игр.                                                                                                            | 2         |                                                 |
|                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа студентов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3</b>  |                                                 |
|                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Составление Олимпийского глоссария.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                 |
| <b>Тема 3.2</b><br>Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX века и до наших дней | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3         |                                                 |
|                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Развитие Международного Олимпийского движения</b><br>Всемирные научные конгрессы и их роль в развитии науки о физическом воспитании и спорте. Олимпизм, деятельность Международного Олимпийского Комитета и его президенты. Проведение зимних Олимпийских игр и участие в них российских спортсменов.                                                              | 2         |                                                 |
|                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Современное олимпийское движение и его проблемы</b><br>Сущность и функции спорта. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки. Основы оздоровительной тренировки. Расовая дискриминация в спорте. Взаимоотношения спорта с политикой. Демократизация, коммерциализация, любительство и профессионализм в спорте. Использование допинга в спорте. | 2         |                                                 |
|                                                                                                               | <b>Семинарские и практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>  |                                                 |
|                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Семинар на тему: «Летние и Зимние Олимпийские игры».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                 |
|                                                                                                               | <b>Самостоятельная работа студентов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  |                                                 |
|                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Поиск высказываний о роли МОК в мире.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                                                 |
| <b>Раздел 4.</b>                                                                                              | <b>Средства и принципы физического воспитания.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>17</b> | ОК 1-9<br>ПК 1.1.-1.6,<br>2.1-2.4,<br>3.1.-3.5. |
| Тема 4.1.<br>Средства физического воспитания                                                                  | Содержание учебного материала:<br>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, |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |                                                 |
|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |                                                 |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |   |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-------------------------------------------------|
|                                                                                             | общественная и личная гигиена).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |   |                                                 |
|                                                                                             | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |   |                                                 |
|                                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |                                                 |
|                                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Комплексы упражнений УГ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |   |                                                 |
| Тема 4.2.<br>Принципы<br>физического<br>воспитания                                          | Содержание учебного материала:<br>Общесметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         | 2 |                                                 |
|                                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |   |                                                 |
|                                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |                                                 |
|                                                                                             | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |   |                                                 |
|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |   |                                                 |
| Тема 4.3. Связь<br>различных видов<br>воспитания в<br>процессе<br>физического<br>воспитания | Содержание учебного материала:<br>Взаимосвязь физического воспитания с умственным;<br>взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | 2 |                                                 |
|                                                                                             | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |   |                                                 |
|                                                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |   |                                                 |
|                                                                                             | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1         |   |                                                 |
|                                                                                             | Нравственность в спорте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |   |                                                 |
| <b>Раздел 5.</b>                                                                            | <b>Теоретические основы развития физических качеств</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>18</b> |   | ОК 1-9<br>ПК 1.1.-1.6,<br>2.1-2.4,<br>3.1.-3.5. |
| Тема 5.1.<br>Определение<br>понятия<br>физических<br>(двигательных)<br>качеств.             | Содержание учебного материала:<br>Классификация двигательных качеств их характеристика.<br><b>Сила:</b> определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.<br><b>Быстрота:</b> определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей.<br>Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.<br><b>Выносливость:</b> определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.<br><b>Гибкость:</b> 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. | 10        | 2 |                                                 |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|--|
|                                                                                                                          | <p><b>Ловкость:</b> 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |   |  |
|                                                                                                                          | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4         |   |  |
|                                                                                                                          | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |  |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         |   |  |
|                                                                                                                          | Комплекс упражнений на физические качества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |  |
| <b>Раздел 6.</b>                                                                                                         | <b>Физическое воспитание детей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>22</b> |   |  |
| Тема 6.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования                 | <p>Содержание учебного материала:<br/>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; плавания).</p> | 2         | 2 |  |
|                                                                                                                          | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |   |  |
|                                                                                                                          | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |  |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3         |   |  |
|                                                                                                                          | Внеурочные формы работы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |   |  |
| Тема 6.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста | <p>Содержание учебного материала:<br/>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         | 2 |  |
|                                                                                                                          | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |   |  |
|                                                                                                                          | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |  |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |   |  |
| Тема 6.3. Особенности физического воспитания детей школьного возраста                                                    | <p>Содержание учебного материала:<br/>Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. 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.</p>                                                                                                                                                                                              | 2         | 2 |  |
|                                                                                                                          | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |   |  |
|                                                                                                                          | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |  |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |  |
| Тема 6.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем                                                            | <p>Содержание учебного материала:<br/>Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | 2 |  |
|                                                                                                                          | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |   |  |

ОК 1-9  
ПК 1.1.-1.6,  
2.1-2.4,  
3.1.-3.5.

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|
|                                        | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                 |
|                                        | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                 |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                 |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                 |
| Раздел 7.                              | Теория спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 42                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | ОК 1-9<br>ПК 1.1.-1.6,<br>2.1-2.4,<br>3.1.-3.5. |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                 |
| Тема 7.1. Общая характеристика спорта  | Содержание учебного материала:<br>Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно - соревновательной подготовки.                                                                                                                             | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |                                                 |
|                                        | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                 |
|                                        | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                 |
|                                        | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                 |
| Тема 7.2. Основы спортивной тренировки | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Содержание учебного материала:<br>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. | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |                                                 |
|                                        | Семинарские и практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                 |
|                                        | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                 |
|                                        | Тема 7.3. Основы оздоровительной тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Содержание учебного материала:<br>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. | 4 |                                                 |
| Семинарские и практические занятия     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                 |
| Контрольные работы                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                 |
| Самостоятельная работа студентов       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                 |
|                                        | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 144                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                 |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

|       |                   |                                                          |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| 3.1.1 | учебного кабинета | Теории и истории физической культуры                     |
| 3.1.2 | лаборатории       | информатики и информационно-коммуникационных технологий; |
| 3.1.3 | зала              | библиотека;<br>читальный зал с выходом в сеть Интернет.  |

#### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения      | Примечания |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------|
|   | <b>Оборудование учебного кабинета</b>                                     |            |
|   | рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25                     |            |
|   | рабочее место преподавателя                                               |            |
|   | доска для мела                                                            |            |
|   | раздвижная демонстрационная система                                       |            |
|   | <b>Печатные пособия</b>                                                   |            |
|   | Тематические таблицы                                                      |            |
|   | Портреты                                                                  |            |
|   | Схемы по основным разделам курсов                                         |            |
|   | Диаграммы и графики                                                       |            |
|   | Атласы                                                                    |            |
|   | <b>Цифровые образовательные ресурсы</b>                                   |            |
|   | <i>Цифровые компоненты учебно-методических комплексов</i>                 |            |
|   |                                                                           |            |
|   | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i>                               |            |
|   | <b>Экранно-звуковые пособия</b>                                           |            |
|   | Видеофильмы                                                               |            |
|   | Слайды (диапозитивы) по разным разделам курса                             |            |
|   | Аудиозаписи и фонохрестоматии                                             |            |
|   | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i>                               |            |
|   | <b>Лабораторное оборудование (демонстрационное оборудование)</b>          |            |
|   |                                                                           |            |
|   | <i>(заполняется при наличии в программе лабораторных или практикумов)</i> |            |

#### Технические средства обучения

*[заполняется при наличии в кабинете в соответствии со спецификацией]*

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|---|----------------------------------------------------------------------|------------|
|   | <b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>                  |            |
|   | Телевизор с универсальной подставкой                                 | +          |
|   | Видеомагнитофон (видеоплейер)                                        | +          |
|   | Аудио-центр                                                          | +          |
|   | Мультимедийный компьютер                                             | +          |

|  |                                              |   |
|--|----------------------------------------------|---|
|  | Сканер с приставкой для сканирования слайдов | + |
|  | Принтер лазерный                             | + |
|  | Цифровая видеокамера                         | + |
|  | Цифровая фотокамера                          | + |
|  | Слайд-проектор                               | + |
|  | Мультимедиа проектор                         | + |
|  | Стол для проектора                           | + |
|  | Экран (на штативе или навесной)              | + |

### 3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### 3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные печатные источники

| № | Выходные данные печатного издания                           | Год издания | Гриф |
|---|-------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 1 | Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта. | 2019        |      |

##### Ресурсы интернет

1 Учебное пособие по истории физической культуры  
<http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf> -.

2 Учебное пособие по теории физической культуры и спорта [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u\\_course.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf) -.

3 <http://elibrary.ru> – сайт научной электронной библиотеки, электронный каталог книг, статей журналов.

4 Электронный ресурс. Электронная библиотека. <http://www.http://book.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

| Код компетенции | Наименование результата обучения                                                                                                                                                                                                  | Основные показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                            | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                 | <b>Освоенные умения</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                       |
| У1              | ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;                                                                                                                                                     | описывать события, излагать факты, делать сообщения; понимание истории и тенденции развития физической культуры и спорта                                                                                                                                                         | домашние задания                                      |
| У2              | использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту; | вести диалог на профессиональные и повседневные темы, выражая своё отношение к высказыванию партнёра и своё мнение по обсуждаемой теме;<br>систематизировать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;<br>составление хронологической таблицы | домашние задания, проверка работ, рефератов           |
| У3              | правильно использовать терминологию в области физической культуры;                                                                                                                                                                | воспроизведение терминологии в области физической культуры; владение глоссарием                                                                                                                                                                                                  | домашние задания, практические занятия                |
| У4              | оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;                                                            | изложить цели и задачи, педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки                                                                                         | домашние задания, устный опрос                        |
| У5              | находить и анализировать                                                                                                                                                                                                          | проанализировать теорию и историю физической                                                                                                                                                                                                                                     | домашние задания, тесты                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                |                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|    | информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития. | культуры, необходимую для решения профессиональных проблем                                                                                                                                                     |                                                        |
|    | <b>Усвоенные знания</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |                                                        |
| 31 | понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;                                                                                                                           | воспроизведение понятийного аппарата теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий                                                                                                        | домашние задания                                       |
| 32 | историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;                                                                                                            | анализ истории становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания                                                                                                                 | домашние задания                                       |
| 33 | историю международного спортивного движения;                                                                                                                                                                                | владение историей международного спортивного движения,                                                                                                                                                         | домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа |
| 34 | современные концепции физического воспитания;                                                                                                                                                                               | анализ современных концепций физического воспитания                                                                                                                                                            | домашние задания                                       |
| 35 | средства формирования физической культуры человека;                                                                                                                                                                         | самостоятельный подбор средств формирования физической культуры                                                                                                                                                | домашние задания                                       |
| 36 | механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;                                                                                                                                                   | самостоятельный подбор механизмов и средств развития личности в зависимости от возраста, самостоятельный подбор различных методов, средств и форм организации физического воспитания в зависимости от возраста | домашние задания                                       |
| 37 | мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;                                                                                                                                          | описание мотивов занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития; выявление личных мотивов                                                                                | домашние задания                                       |

|     |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                             | занятий физической культурой у занимающихся и их формирование                                                                                                                                            |                                                        |
| 38  | принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;                                                                 | перечислить принципы, средства, методы и формы физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования                                                                              | внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания |
| 39  | дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;                                                         | систематизация средств, методов и форм физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности                                                    | домашние задания                                       |
| 310 | основы теории обучения двигательным действиям;                                                                                                                                              | воспроизведение основ теории обучения двигательным действиям                                                                                                                                             | внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания |
| 311 | теоретические основы развития физических качеств;                                                                                                                                           | составление контрольных упражнения для определения уровня развития физических качеств                                                                                                                    | внеаудиторная самостоятельная работа, домашние задания |
| 312 | особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования; | анализировать особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования | домашние задания                                       |
| 313 | особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;                 | анализировать особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением                 | домашние задания                                       |

|       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | сущность и функции спорта;                                                                                                                                                                                                          | знание сущности и функций спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | домашние задания, внеаудиторная самостоятельная работа,                                                                                                                                                                                                      |
| 314   | основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;                                                                                                                                                                      | знание структуры и основ построения процесса спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                 | домашние задания                                                                                                                                                                                                                                             |
| 315   | основы оздоровительной тренировки;                                                                                                                                                                                                  | знание основ оздоровительной тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                            | домашние задания                                                                                                                                                                                                                                             |
| 316   | проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.                                                                                                                         | поиск проблем и обоснование путей совершенствования физического воспитания в учебных образовательных учреждениях                                                                                                                                                                                                                   | домашние задания                                                                                                                                                                                                                                             |
|       | <b>Общие компетенции</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОК 1. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.                                                                                                                                  | Выбор и применение способов решения профессиональных задач                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выбор и применение способов решения профессиональных задач                                                                                                                                                                                                   |
| ОК 2. | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.                                                                        | Нахождение, использование, анализ и интерпретация информации, используя различные источники, включая электронные, для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; демонстрация навыков отслеживания изменений в нормативной и законодательной базах                                  | Оценка эффективности и качества выполнения задач                                                                                                                                                                                                             |
| ОК 3. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | Демонстрация интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; выстраивание траектории профессионального развития и самообразования; осознанное планирование повышения квалификации Демонстрация умения презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности, составлять бизнес-план с учетом | Осуществление самообразования, использование современной научной и профессиональной терминологии, участие в профессиональных олимпиадах, конкурсах, выставках, научно-практических конференциях, оценка способности находить альтернативные варианты решения |

|       |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                       | выбранной идеи, выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | стандартных и нестандартных ситуаций, принятие ответственности за их выполнение<br>Оценка умения определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, определять источники финансирования и строить перспективы развития собственного бизнеса |
| ОК 4. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации;</li> <li>- продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу;</li> <li>- построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия;</li> <li>- использование делового стиля общения;</li> <li>- соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп.</li> </ul> | Экспертное наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения                                                                                                                                                                                                  |
| ОК 5. | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста | Демонстрация навыков грамотно излагать свои мысли и оформлять документацию на государственном языке Российской Федерации, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Оценка умения вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и                                                                          |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | письменной форме, проявление толерантности в коллективе                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 | Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности; позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям | Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности.                                     |
| ОК 7. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                                            | Демонстрация соблюдения норм экологической безопасности и определения направлений ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Оценка соблюдения правил экологической в ведении профессиональной деятельности; формирование навыков эффективного действия в чрезвычайных ситуациях.                                                                                                                             |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                              | Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.                                                                                                                                                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. |
| ОК 9. | Пользоваться профессиональной                                                                                                                                                                                                                                                      | Демонстрация умений понимать тексты на базовые                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оценка соблюдения правил оформления                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | документацией на государственном и иностранном языках.                                                                                                                         | и профессиональные темы; составлять документацию, относящуюся к процессам профессиональной деятельности на государственном и иностранном языках                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | документов и построения устных сообщений на государственном языке Российской Федерации и иностранных языках |
| <b>Профессиональные компетенции</b> |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |
| ПК 1.1.                             | Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи и содержание физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия с учетом его целей и задач;</li> <li>- составлять план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия</li> <li>- анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- планирование проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</li> </ul> | -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;                                    |
| 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. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-организация и проведения мероприятий сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;</li> <li>- анализировать актуальные педагогические задачи и ситуации организации досуговой деятельности детей и молодежи;</li> <li>- ориентироваться в методах изучения досуговых интересов детей и молодежи;</li> <li>- применять на практике технологии проектирования тематических мероприятий,</li> </ul>                                                                                                   | -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;                                    |

|         |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                           | поддержки молодежных инициатив                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                          |
| ПК 1.3. | Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;</li> <li>- проведение физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;</li> <li>- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;</li> <li>- дозировать физическую нагрузку с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- вовлекать в мероприятия занимающихся;</li> <li>- взаимодействовать с занимающимися, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами;</li> <li>- проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;</li> <li>- осуществлять судейство спортивно-оздоровительных соревнований, проводимых в</li> </ul> | -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; |

|         |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                     | рамках физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                          |
| ПК 1.4. | Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методики контроля уровня подготовленности волонтеров в области физической культуры и спорта;</li> <li>- осуществлять коммуникации волонтерами в области физической культуры и спорта;</li> <li>- определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; |
| ПК 1.5. | Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-участие в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);</li> <li>-наблюдение и анализ спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);</li> <li>- разрабатывать расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения;</li> <li>- планировать работу судейской коллегии;</li> <li>- оценивать соответствие мест проведения спортивных соревнований и мероприятий, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования требованиям;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- координировать действия участников тестирования при выполнении ими испытаний (тестов);</li> <li>- осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний</li> </ul> | -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; |

|         |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                | <p>(тестов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта;</li> <li>- организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);</li> <li>- оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;</li> </ul> |                                                                           |
| ПК 1.6. | Проводить работу по предотвращению применения допинга.                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;</li> <li>- находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;</li> <li>-общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.</li> </ul>                                             | -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;  |
| ПК 2.1. | Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по | <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ программ и учебно-методических материалов, обеспечивающих реализацию программ;</li> <li>- планирование занятий по</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Защита выбранной методики диагностирования с учетом вида образовательного |

|         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.                                                                                                                                                        | физической культуре и спорту с учётом задач и особенностей реализуемой программы;<br>- разработка методических материалов для реализации программ;<br>- анализировать требования нормативных документов, определяющих требования к проведению занятий по физической культуре и спорту;<br>- современные методики подготовки занимающихся по программам в области физической культуры и спорта.                                                                                                                                         | учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся<br>Оценка презентаций созданных рабочих программ, учебно-тематических планов по предметам начальной школы с учетом выбранного УМК<br>Экспертная оценка выбранного УМК                                                   |
| 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. | - изучать и систематизировать передовой опыт физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>- изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни, организации массового спортивного движения;<br>- определять пути самосовершенствования профессионального мастерства;<br>- представлять результаты собственной профессиональной деятельности;<br>- знать источники, способы обобщения, представления и распространения передового опыта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы | Оценка аннотации студента к созданной им базе данных<br><br>Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности<br><br>Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.) |
| ПК 2.3. | Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.                                                                                                            | - оформления портфолио профессиональных достижений;<br>- подготовка и презентации отчетов, рефератов, докладов;<br>- знать логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиями СИБИБ (Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу)<br>Оценка презентаций педагогических разработок                                                                              |
| ПК 2.4. | Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.                                                                                                                      | - участие в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта;<br>- определять цели, задачи, планировать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Консультационная проверка промежуточных результатов исследования<br>Экспертная оценка                                                                                                                                                                                           |

|         |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                      | <p>исследовательскую и проектную деятельность с помощью руководителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем;</li> <li>- оформлять результаты исследовательской и проектной работы;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |
| ПК 3.1. | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов;</li> <li>- оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Текущий контроль</p> <p>Разработка конспектов уроков.</p>                                                                                            |
| ПК 3.2. | Проводить учебные занятия по физической культуре.                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество проведения урока;</li> <li>- методическая грамотность;</li> <li>- рациональность использования времени;</li> <li>- аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке;</li> <li>- демонстрация приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- соответствие требованиям техники безопасности на занятиях;</li> <li>- качество работы с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями;</li> <li>- демонстрация проведения коррекционно-развивающей работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении;</li> <li>- соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися.</li> </ul> | <p>Дневники по учебной и производственной практике.</p> <p>Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.</p> |
| ПК 3.3. | Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической | <ul style="list-style-type: none"> <li>- аргументированность выбора методов диагностики и оценки учебных достижений школьников с учетом особенностей возраста, класса</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Экспертная оценка проведенного урока с точки зрения целесообразности применения разных</p>                                                           |

|         |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".                                        | и отдельных обучающихся, выставления отметки;<br>- создание педагогической характеристики обучающегося,<br>- полнота анализа уроков;<br>- грамотность самоанализа уроков;<br>- определение направления коррекции и формулирование предложений по совершенствованию процесса обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | форм, видов и методов контроля; отобранных контрольно-измерительных материалов. Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий |
| ПК 3.4. | Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста. | - соответствие оформления учебной документации требованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Проведение практического занятия по оформлению учебной документации.                                                                         |
| ПК 3.5. | Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.              | - планирование занятий в рамках внеурочной деятельности;<br>- проведение занятий в рамках внеурочной деятельности;<br>- наблюдение, анализе и самоанализе занятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности;<br>- 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;<br>- планировать, проводить и анализировать занятия в рамках внеурочной деятельности на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;<br>- использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств при проведении занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;<br>- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и Индивидуальных особенностей | -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;<br>- экспертное наблюдение в ходе учебной практики                  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий;</li> <li>- осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;</li> <li>- организовывать деятельность школьного спортивного клуба</li> </ul> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 4.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

### «Теория физической культуры и спорта»

1. Исходные понятия теории и методики физического воспитания: физическое развитие, физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическая подготовка.
2. Отечественная система по физическому воспитанию.
3. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
4. Гимнастика как средство физического воспитания.
5. Игра как средство физического воспитания.
6. Туризм как средство физического воспитания.
7. Спорт как средство физического воспитания.
8. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
9. Педагогическая классификация физических упражнений.
10. Методы обучения (понятия, требования и их классификация). Методические приемы.
11. Методы наглядного восприятия.
12. Методы использования слова.
13. Практические методы обучения.
14. Гибкость и методика ее воспитания.
15. Выносливость и методика ее воспитания.
16. Ловкость и методика ее воспитания.
17. Быстрота и методика ее воспитания.
18. Сила и методика ее развития.
19. Формирование понятий “оздоровительно-реабилитическая физическая культура” и “оздоровительно-рекреационная физическая культура”. Их сущность и границы применения.
20. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.
21. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе.
22. Функции современного спорта.
23. Спортивная подготовка. Содержание, характеристика.
24. Многолетний характер подготовки спортсменов. Этапы многолетней подготовки.
25. Спортивная тренировка. Периодизация спортивной тренировки.
26. Методы спортивной тренировки.
27. Средства спортивной тренировки. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения.
28. Тренированность. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

29. Средства, содержание и методы тренировки в разных видах спорта.
30. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов). Место микроциклов в общей системе построения тренировочного процесса.
31. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Их место в общей системе построения тренировочного процесса.
32. Структура многомесячных циклов тренировки (макроциклов). Спортивная форма.
33. Спортивная ориентация и отбор.
34. Спортивные достижения и определяющие их факторы.
35. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
36. Специфические принципы спортивной тренировки.
37. Комплексное и перспективное планирование. Содержание планирования. Основные документы планирования.
38. Задачи комплексного контроля. Основные виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Формы и методы контроля.

### **«История физической культуры и спорта»**

1. Предмет и задачи истории физической культуры.
2. Предпосылки возникновения физической культуры.
3. Физическая культура в Древней Греции (Спарта).
4. Физическая культура в Древней Греции (Афины).
5. Олимпийские игры Древней Греции.
6. Физическая культура в Древнем Риме.
7. Физическая культура в период раннего феодализма.
8. Рыцарская система физического воспитания.
9. Физическая культура в период позднего феодализма.
10. Исторические предпосылки создания буржуазной физической культуры.
11. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания.
12. Становление и развитие национально-буржуазных систем физического воспитания (немецкая система).
13. Становление и развитие национально-буржуазных систем физического воспитания (шведская система).
14. Становление и развитие национально-буржуазных систем физического воспитания (французская система).
15. Сущность и различие Сокольского и скаутского движения.
16. Сущность гимнастики Ж. Демени.
17. Сущность «естественного метода» Ж. Эбера.
18. Физическая культура в зарубежных странах между 1 и 2 мировыми войнами.
19. Физическая культура в зарубежных странах после 2 мировой войны.
20. Физическая культура в ранних государствах на территории нашей страны.
21. Народные формы физического воспитания в Киевской Руси (8-9 вв.)
22. Система военно-физической подготовки русской армии с 18 до 2 пол. 19 в.
23. Причины возникновения и особенности развития спорта в России во 2 пол. 19 в.
24. Идейно-теоретические и научные основы физической культуры во 2 пол. 19 в.
25. Педагогическая деятельность и система физического образования П.Ф. Лесгафта.
26. Сущность потешных и скаутских отрядов в России в начале 20 в.
27. Развитие отдельных видов спорта и участие российских спортсменов в международных соревнованиях в начале 20 в.
28. Начало развития советского физкультурного движения.
29. Создание и развитие программно-нормативных основ в советской системе физического воспитания.
30. Спортивно-массовая работа в годы ВОВ.
31. Физическая культура и спорт в СССР в послевоенные годы (1945 – 1960 гг.)

32. Физическая культура и спорт в СССР в период развития социализма (1960 – 1980 гг.)
33. Физическая культура и спорт в СССР в 1980 гг.
34. Физическая культура и спорт в СССР в Российской Федерации после 1991 г.
35. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений в конце 19в. в начале 20 в.
36. Деятельность Пьера де Кубертена. Образование международного Олимпийского комитета.
37. Истоки зарождения физической культуры на территории Коми края.
38. Игры, забавы и развлечения в быту древних жителей Коми края.
39. Зарождение видов спорта в Коми крае в начале 20-го столетия.
40. Становление и развитие органов управления физической культуры в Коми автономии.
41. Развитие массового движения физической культуры в 1930-е годы.
42. Физическая культура и спорт в годы Отечественной войны 1941 – 1945 гг.
43. Послевоенное развитие физической культуры и спорта.
44. Спортсмены Коми на международной арене