

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики физической культуры

Рабочая программа дисциплины

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

Основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования – программа подготовки
специалистов среднего звена по специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация:

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения:

Заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен (3 семестр). Цикл дисциплин в соответствии с ФГОС СПО: общепрофессиональный.

1.2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системы научно – практических знаний в области теории и истории физической культуры.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общие компетенции	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Личностные результаты	ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий принципы здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.
	ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры, принимающий и уважающий традиционные олимпийские ценности и ценности физической культуры и спорта. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия физической культуры и спорта, его влияния на душевное

	состояние и поведение людей, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах физической культуры и спорта, творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия.
--	---

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины	Содержание планируемых результатов освоения дисциплины
Знания	<ul style="list-style-type: none"> - понятие, сущность и принципы системы физической культуры; - педагогические закономерности построения процессов обучения, развития и воспитания; - медико-биологические и психолого-педагогические аспекты процесса формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции средствами физической культуры; - исторический и современный опыт деятельности в сфере физической культуры; - сущность средств и методов решения задач физической культуры; - основы методики планирования педагогической деятельности при обучении, воспитании, развитии и оздоровлении средствами физической культуры; - формы и методы организации занятий физическими упражнениями; - критерии и методы оценивания результативности физкультурной деятельности.
Умения	<ul style="list-style-type: none"> - определять цели и задачи физкультурной деятельности с учетом потребностей контингента занимающихся; - выявлять возрастные, психологические и личностные особенности контингента занимающихся; - моделировать педагогический процесс на основе его фундаментальных закономерностей; - использовать ценности физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции; - интерпретировать исторические факты для обоснования роли и значения физической культуры в жизни человека; - анализировать и использовать информацию нормативных документов для определения содержания педагогического

	процесса; - использовать адекватные задачам средства и методические приемы; - анализировать и интерпретировать количественные и качественные показатели результативности педагогического процесса; - определять наиболее эффективные формы занятий физическими упражнениями с учетом задач педагогического процесса.
--	---

2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Контактная работа преподавателей с обучающимися	72	72
в том числе:		
Лекционные занятия	4	4
Практические занятия	6	6
Самостоятельная работа	56	56
Экзамен	6	6
Общая трудоемкость	72	72

2.2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений
1.	Раздел 1. Общие основы теории и истории физической культуры и спорта		
	Тема 1.1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта	Введение в теорию и историю физической культуры и спорта. Основные понятия теории и истории физической культуры и спорта. Теория и история физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина, ее структура как науки, место и взаимосвязь с другими науками. Значение теории и истории физической культуры и спорта для студентов и выпускников образовательных учреждений физической культуры. Методология исследований в области физической культуры и	Знания: - понятие, сущность и принципы системы физической культуры; - педагогические закономерности построения процессов обучения, развития и воспитания; - медико-биологические и психолого-педагогические аспекты процесса формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции средствами физической культуры;

		уровни ее реализации.	<ul style="list-style-type: none"> - исторический и современный опыт деятельности в сфере физической культуры; - сущность средств и методов решения задач физической культуры; - основы методики планирования педагогической деятельности при обучении, воспитании, развитии и оздоровлении средствами физической культуры; - формы и методы организации занятий физическими упражнениями; - критерии и методы оценивания результативности физкультурной деятельности. <p>Личностные результаты: ЛР 11</p>
2.	Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		
	Тема 2.1. Средства и методы формирования физической культуры личности	<p>Понятие о средствах. Физическое упражнение (ФУ) – основное и специфическое средство. Факторы, определяющие воздействие ФУ. Классификация физических упражнений. Содержание и форма ФУ. Техника ФУ, характеристики техники. Неспецифические средства физ. культуры. Характеристика понятий. Проблема классификации методов в теории физической культуры. Общие требования к выбору и применению метода. Характеристика методов, направленных на формирование знаний. Характеристика методов, направленных на овладение двигательными умениями и навыками. Характеристика методов, направленных на совершенствование</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели и задачи физкультурной деятельности с учетом потребностей контингента занимающихся; - выявлять возрастные, психологические и личностные особенности контингента занимающихся; - моделировать педагогический процесс на основе его фундаментальных закономерностей; - использовать ценности физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции; - интерпретировать исторические факты для

		<p>двигательных навыков и развитие физических способностей.</p>	<p>обоснования роли и значения физической культуры в жизни человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и использовать информацию нормативных документов для определения содержания педагогического процесса; - использовать адекватные задачам средства и методические приемы; - анализировать и интерпретировать количественные и качественные показатели результативности педагогического процесса; - определять наиболее эффективные формы занятий физическими упражнениями с учетом задач педагогического процесса. <p>Личностные результаты: ЛР 9</p>
	<p>Тема 2.2. Обучение двигательным действиям</p>	<p>Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям, Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Характеристика структуры обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения. Двигательные ошибки, их предупреждение и порядок исправления.</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие, сущность и принципы системы физической культуры; - педагогические закономерности построения процессов обучения, развития и воспитания; - медико-биологические и психолого-педагогические аспекты процесса формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции средствами физической культуры; - исторический и современный опыт деятельности в сфере физической культуры;

			<ul style="list-style-type: none">- сущность средств и методов решения задач физической культуры;- основы методики планирования педагогической деятельности при обучении, воспитании, развитии и оздоровлении средствами физической культуры;- формы и методы организации занятий физическими упражнениями;- критерии и методы оценивания результативности физкультурной деятельности. <p>Умения: - определять цели и задачи физкультурной деятельности с учетом потребностей контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none">- выявлять возрастные, психологические и личностные особенности контингента занимающихся;- моделировать педагогический процесс на основе его фундаментальных закономерностей;- использовать ценности физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции;- интерпретировать исторические факты для обоснования роли и значения физической культуры в жизни человека;- анализировать и использовать информацию
--	--	--	--

			<p>нормативных документов для определения содержания педагогического процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать адекватные задачам средства и методические приемы; - анализировать и интерпретировать количественные и качественные показатели результативности педагогического процесса; - определять наиболее эффективные формы занятий физическими упражнениями с учетом задач педагогического процесса. <p>Личностные результаты: ЛР 9</p>
	<p>Тема 2.3. Развитие физических способностей</p>	<p>Понятие о физических способностях, формы их проявления, Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей. Понятие о силовых, скоростных способностях, выносливости, гибкости, формы проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Средства развития способностей. Методы развития способностей. Понятие о координационных способностях. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие, сущность и принципы системы физической культуры; - педагогические закономерности построения процессов обучения, развития и воспитания; - медико-биологические и психолого-педагогические аспекты процесса формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции средствами физической культуры; - исторический и современный опыт деятельности в сфере физической культуры; - сущность средств и методов решения задач физической культуры; - основы методики планирования педагогической деятельности при

			<p>обучении, воспитании, развитии и оздоровлении средствами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none">- формы и методы организации занятий физическими упражнениями;- критерии и методы оценивания результативности физкультурной деятельности. <p>Умения: - определять цели и задачи физкультурной деятельности с учетом потребностей контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none">- выявлять возрастные, психологические и личностные особенности контингента занимающихся;- моделировать педагогический процесс на основе его фундаментальных закономерностей;- использовать ценности физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции;- интерпретировать исторические факты для обоснования роли и значения физической культуры в жизни человека;- анализировать и использовать информацию нормативных документов для определения содержания педагогического процесса;- использовать адекватные задачам
--	--	--	--

			<p>средства и методические приемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и интерпретировать количественные и качественные показатели результативности педагогического процесса; - определять наиболее эффективные формы занятий физическими упражнениями с учетом задач педагогического процесса. <p>Личностные результаты: ЛР 9</p>
	<p>Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании</p>	<p>Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий.</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие, сущность и принципы системы физической культуры; - педагогические закономерности построения процессов обучения, развития и воспитания; - медико-биологические и психолого-педагогические аспекты процесса формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции средствами физической культуры; - исторический и современный опыт деятельности в сфере физической культуры; - сущность средств и методов решения задач физической культуры; - основы методики планирования педагогической деятельности при обучении, воспитании, развитии и оздоровлении средствами физической культуры; - формы и методы организации занятий физическими

			упражнениями; - критерии и методы оценивания результативности физкультурной деятельности. Личностные результаты: ЛР 9
--	--	--	--

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

заочная форма обучения

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (лекционные занятия)	Кол-во часов
1	<p>Лекция № 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта. Основные понятия теории и истории физической культуры и спорта. Теория и история физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина, ее структура как науки, место и взаимосвязь с другими науками. Значение теории и истории физической культуры и спорта для студентов и выпускников образовательных учреждений физической культуры.</p> <p>Методология научных исследований в области физической культуры. Понятие о средствах. Физическое упражнение (ФУ) – основное и специфическое средство. Факторы, определяющие воздействие ФУ. Классификация физических упражнений. Содержание и форма ФУ. Техника ФУ, характеристики техники. Неспецифические средства физ. культуры. Методы исследования в области физической культуры, требования к их выбору. Основы обучения движениям. Этапы обучения, формулировка общих и частных задач обучения.</p>	2
2	<p>Лекция № 2. Физические способности и методика их развития. Принципы, этапы, закономерности развития физических способностей. Гетерохронность и неравномерность в развитии физических способностей. Сенситивные периоды в развитии физических способностей.</p> <p>Силовые способности, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности.</p>	2
ИТОГО		4

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ ТЕМЫ	Содержание (практические занятия)	Кол-во часов
1	<p>Семинар № 1. Методология научных исследований в сфере физической культуры ГиИ ФКиС как научная и учебная дисциплина. Средства и методы формирования физической культуры личности: 1. Средства формирования физической культуры личности; 2. Методы формирования физической культуры личности. Задание: законспектировать темы.</p> <p>Физическое упражнение: определение, понятия содержания и формы физического упражнения. Факторы, определяющие влияние физических упражнений на занимающихся. Техника ФУ: понятие, классификация, педагогические критерии эффективности. Характеристики техники ФУ. Технология описания модели техники двигательного действия. Значение гигиенических и природных факторов как средств физической культуры. Домашнее задание: «Разработка модели техники двигательного действия». (УИРС 1) – ТК 1.</p>	2
2	<p>Семинар № 2. Обучение двигательным действиям. 1. Закономерности формирования двигательного навыка. 2. Структура процесса обучения. Задание: законспектировать темы.</p> <p>Определение двигательных умений и навыков, характерные признаки. Понятие автоматизированного выполнения двигательного действия, механизмы и закономерности формирования. Понятие знаний и их роль в процессе обучения двигательным действиям. Понятие и виды двигательных ошибок. Причины возникновения двигательных ошибок, способы их предупреждения и исправления. Виды и способы обеспечения готовности к обучению двигательному действию. Факторы, являющиеся обязательными при управлении процессом обучения двигательным действиям. Правила формулирования задач обучения двигательным действиям. Технология составления программы обучения двигательному действию. Домашнее задание: «Разработка программы обучения двигательному действию» (УИРС 2) – ТК 2.</p>	2
3	<p>Семинар № 3. Развитие физических способностей. 1. Силовые способности и методика их развития. 2. Скоростные способности и методика их развития. 3. Координационные способности и методика их развития. 4. Выносливость и методика ее развития. 5. Гибкость и методика ее развития. Задание: законспектировать темы.</p> <p>Классификация физических способностей человека и их связь с двигательной деятельностью. Основные закономерности развития физических способностей. Принципы развития двигательных способностей. Понятие о силовых, скоростных способностях, выносливости, гибкости, формы проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Средства развития способностей. Методы развития двигательных (физических) способностей. Примеры переноса. Физическая нагрузка: критерии, классификация, соотношение нагрузки и отдыха. Домашнее задание: письменная работа «Программа направленного</p>	2

	<p>развития двигательных (физических) способностей учащихся определенного класса» (по выбору студента) выполнения требований учебной программы к уровню их подготовки (фрагмент четвертного плана-графика учебной работы по физическому воспитанию).</p> <p>«Разработка программы развития кондиционных способностей» (УИРС 3) – ТК 3.</p>	
ИТОГО		6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 422 – Специализированная мебель: Учебный стол-23шт, скамья-24шт., стол письменный-1шт. Оборудование: доска меловая-1шт., проектор Acer X138WH-1шт., экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт., наглядные учебные пособия, информационные стенды. Интерактивная панель Next Touch 75" -1 шт., Монитор Valday AN27ABB-1 шт., Системный блок Бештау PC1200/Q670-01-1 шт., набор клавиатура +мышь logitech MK120 -1 шт., звуковые колонки OKLICK OK160.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №421 – Специализированная мебель: Учебный стол-45шт, скамья-45шт., стол письменный-2шт., стул-4 шт., трибуна-1шт. Оборудование: доска меловая-2шт., стационарное мультимедийное оборудование (Проектор OPTOMA DX319p, Экран Screen Media Goldview 16;9 GB 171x171(165*92)-1шт., Компьютер "Эксперт" с монитором 18,5" LG)-1шт.

Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся – Специализированная мебель: Компьютерные столы-25шт.; стул-50 шт., письменный стол-1шт. Оборудование: Персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска интерактивная-1шт., компьютер "Эксперт" с монитором 18,5" LG-17шт., проектор Acer X138WH-1шт., Экран DINON Manual220x220MW настенный-1шт., ноутбук Acer-1шт.персональный компьютер ICL basicray B101 G3R -20шт., Монитор ICL 24" view ray 2413ifh -20 шт., набор клавиатура +мышь ОКЛИК 630М- 20 шт., Интерактивная панель Next Touch 75" -1 шт., Монитор Valday AN27ABB-1 шт., Системный блок Бештау PC1200/Q670-01-1 шт., набор клавиатура +мышь logitech MK120 -1 шт., звуковые колонки OKLICK OK160.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации. Электронно-библиотечные

системы (электронные библиотеки) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории организации, так и вне ее. Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>
2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565672>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565828>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565829>
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебник для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565945>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова ; Брянское государственное училище (колледж)

- олимпийского резерва. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 67 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — 4-е изд., стер. — Москва : КНОРУС, 2015. — 365, [1] с.
 3. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина ; Министерство спорта Российской Федерации ; Воронежский государственный институт физической культуры, Колледж физической культуры. — Воронеж : [б. и.], 2021. — 154 с.
 4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563332>
 5. Торочкова, Т.Ю. Теория и история физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Ю. Торочкова, И.С. Зенченко. — Москва : Академия, 2023. — 222, [2] с. : рис., схем., табл.

3.2.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения:		
- определять цели и задачи физкультурной деятельности с учетом потребностей контингента занимающихся; - выявлять возрастные, психологические и личностные особенности контингента занимающихся; - моделировать педагогический процесс на основе его фундаментальных закономерностей;	- применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; - определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в	Учебно-исследовательские работы, Устный опрос. Экзамен.

<ul style="list-style-type: none"> - использовать ценности физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции; - интерпретировать исторические факты для обоснования роли и значения физической культуры в жизни человека; - анализировать и использовать информацию нормативных документов для определения содержания педагогического процесса; - использовать адекватные задачам средства и методические приемы; - анализировать и интерпретировать количественные и качественные показатели результативности педагогического процесса; - определять наиболее эффективные формы занятий физическими упражнениями с учетом задач педагогического процесса. 	<p>соответствии с целями и задачами физического воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачей. 	
<p>Знания:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - понятие, сущность и принципы системы физической культуры; - педагогические закономерности построения процессов обучения, развития и воспитания; - медико-биологические и психолого-педагогические аспекты процесса формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции средствами физической культуры; - исторический и современный опыт деятельности в сфере физической культуры; - сущность средств и методов решения задач физической культуры; - основы методики планирования педагогической деятельности при обучении, воспитании, развитии и 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»; - перечисляет основные группы средств, методов формирования физической культуры личности; - описывает особенности средств, методов формирования 	<p>Учебно-исследовательские работы, Устный опрос. Экзамен.</p>

<p>оздоровлении средствами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы и методы организации занятий физическими упражнениями; - критерии и методы оценивания результативности физкультурной деятельности. 	<p>физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; -даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»; - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка; -перечисляет этапы обучение двигательному действию; -определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - дает определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»; -перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей; - объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей; - определяет понятия «нагрузка» «отдых». 	
<p>Личностные результаты: ЛР 9, ЛР 11</p>	<p>Демонстрация позитивного отношение и ориентации на самообразование; сознания ценности жизни, здоровья и безопасности; активные установки на ЗОЖ для поддержания профессионально важных качеств, демонстрация стремления к физическому совершенствованию.</p>	<p>Оценка и самооценка индивидуальных достижений в физической подготовленности</p>

Автор-разработчик _____ Дрожко Ю.В., преподаватель кафедры теории и методики физической культуры _____
(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)