

**Министерство спорта Иркутской области
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение (техникум)
«Училище Олимпийского резерва»**

УТВЕРЖДЕНО:

приказ ОГБПОУТ УОР

№ 303 от «30» августа 2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Форма обучения – очная.

г. Ангарск, 2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Министерством образования и науки РФ от «11» августа 2014 г. № 976 и зарегистрированного в Минюсте России «25» августа 2014 г. № 33826.

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение (техникум) «Училище Олимпийского резерва»

Разработчики:

Алексеева Светлана Валерьевна, преподаватель высшая квалификационная категория
Мальцева Ольга Александровна, преподаватель первая квалификационная категория

Рекомендована методической комиссией дисциплин общепрофессионального цикла
ОГБПОУТ УОР

Протокол заседания ЦК дисциплин профессионального цикла № 1 от «31» августа 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при изучении дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла, дисциплин ОП.03 Гигиенические основы физической культуры, ОП.04 Основы врачебного контроля и междисциплинарных курсов МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельности спортсменов, МДК 03.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту профессионального учебного цикла.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

Изучение учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и

здоровья занимающихся.

Изучение учебной дисциплины способствует формированию профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 210 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 140 часа;

самостоятельной работы обучающегося 70 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	210
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические работы	42
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
в том числе:	
составление хронологической таблицы	
написание рефератов	
повторение конспектов	
составление конспектов занятий	
составление комплексов упражнений	
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Теория и история физической культуры и спорта

Наименование разделов	Наименование тем и содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (аудиторная/самостоятельная учебная нагрузка)	Уровень освоения	Домашнее задание
1	2		3	4	5
Раздел 1. История физической культуры и спорта			30/15		
Раздел 1.1. Возникновение физической культуры. Исторические этапы ее развития.	Содержание учебного материала:		1	2	
	1.	История физической культуры как учебная дисциплина. Предмет и задачи истории физической культуры.			1, с.7-8
	Практические занятия:		1	3	
	2.	Практическая работа №1 «Заполнить таблицу: Цели, задачи, специфика ИФК».			Оформить практическую работу
	Содержание учебного материала:		3	2	
	3.	Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе. Физическая культура в первобытном обществе. Происхождение физических упражнений и игр. Игры и физические упражнения в родовом обществе. Физические упражнения и игры в период разложения первобытного общества.			1, с.9 3, с.6-8
	4.	Физическая культура в государствах Древнего мира. Древняя Греция. Олимпийские праздники и другие гимнастические агоны.			1, с. 10-19 3, с.8-18
	5.	Физическая культура в государствах Древнего мира. Физическая культура и спорт в период упадка Греции. Древний Рим.			1, с. 10-19 3, с. 18-20
	Практические занятия:		1	3	
	6.	Практическая работа №2 «Заполнить таблицу: «Физическое воспитание в странах Древнего Мира»			Оформить практическую работу
	Содержание учебного материала:		4	2	

	7.	Физическая культура в Средние века (V-XIII вв.)			1, с.19-21		
	8.				3, с.21-27.		
	9.	Развитие физической культуры и спорта за рубежом в период с XVIII в. До настоящего времени					1, с.21-27
	10.						
	Практические занятия:		2	3			
	11.	Практическая работа № 3 «Становление физической культуры и спорта на различных исторических этапах».			<i>Оформить практическую работу</i>		
	12.						
Раздел 1.2 Становление и развитие физической культуры в России	Содержание учебного материала:		8	2			
	13.	Физическая культура и спорт в России с Древнейших времен до 1917 года. Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии.			1, с.27-31 3,с. 88-92		
	14.						
	15.	Физическая культура в СССР (1917-1991гг.)			1, с.31-37 3, 146-174		
	16.						
	17.	Физическая культура в Российской Федерации			1, с.37-42 3, с.201-208		
	18.						
	19.						
	20.						
	Практические занятия:		2	3			
	21.	Практическая работа № 4 «Российские спортсмены в международном движении»			<i>Оформить практическую работу</i>		
	22.						
Раздел 1.3. Становление и развитие международного олимпийского движения	Содержание учебного материала:		4	2			
	23.	Основные понятия международного олимпийского движения			1, с.42-44		
	24.						
	25.	Возрождение современного олимпийского движения и его функционирование в настоящее время			1, с. 44-49		
	26.						
	Практические занятия:		2	3			
	27.	Практическая работа № 5 «Направления в международном спортивном движении». Цель, задачи, характеристика.			<i>Оформить практическую работу</i>		
	28.						
29.	Контрольная работа по разделу 1. История физической	2		<i>Работа над</i>			

	30.	культуры и спорта.			<i>ошибками</i>
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление хронологической таблицы развития физической культуры и спорта в России с Древнейших времен до XX века. (7) Написание реферата на тему «Возникновение и развитие избранного вида спорта».(8)	15		
Раздел 2. Основы теории физической культуры			90/45		
		Содержание учебного материала:	10	2	
Раздел 2.1. Введение в теорию физической культуры	31	Основные понятия теории и методики физической культуры.			<i>1, с.49-57</i>
	32				
	33	Функции физической культуры. Формы физической культуры в обществе			<i>1, с. 57-69</i>
	34				
Раздел 2.2. Физическая культура в общекультурной подготовке личности	35	Виды воспитания в процессе физического воспитания, занятий спортом и их характеристика.			<i>1, с. 69-77</i>
	36				
	37	Методы воспитания личностных качеств в процессе физического воспитания и занятий спортом.			<i>1, с.77-81</i>
	38				<i>4, с.242-247</i>
	39	Мотивы занятий физической культурой и спортом, способы формирования и развития.			<i>1, с.81-84</i>
	40				
		Практические занятия:	2	3	
	41	Практическая работа № 6 «Характеристика способов формирования мотивов к занятиям физической культурой и спортом».			
	42				
Раздел 2.3. Средства физического воспитания		Содержание учебного материала:	5	2	
	43	Характеристика средств физического воспитания. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы.			<i>1, с.84, с. 96-101</i>
	44				<i>2, с. 39-40</i>
	45	Физические упражнения. (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики,			<i>1, с. 84-96</i>
	46				<i>2, с. 32-39</i>

	47	критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений (по целевой направленности исполнения, по анатомическому признаку, по преимущественной направленности, по биомеханической структуре движения, по признаку физиологических зон мощности, по признаку спортивной специализации).			
	Практические занятия:		1	3	
	48	Практическая работа № 7 «Классификация физических упражнений».			Оформить практическую работу
Раздел 2.4 Методы физического воспитания	Содержание учебного материала:		6	2	
	49	Общая характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания.			1, с.101-103
	50	Методы формирований знаний в процессе физического воспитания.			1, с. 103-110
	51	Методы обучения двигательным действиям.			1, с. 110-112 2, с.40-46
	52				
	53	Методы воспитания физических способностей.			1, с. 112-118
	54				
	Практические занятия:		2	3	
	55	Практическая работа № 8 «Методы физического воспитания». Составление схемы применения методов строго-регламентированного упражнения с учетом избранного вида спорта (равномерный, переменный, повторный, интервальный).			Оформить практическую работу
	56				
Раздел 2.5 Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала:		4	2	
	57	Общеметодические принципы			1, с.118-122 2, с. 54-58
	58				
	59	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,			1, с. 122-129 2, с. 58-63
	60				

		принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.			
	Практические занятия:		2	3	
	61 62	Практическая работа № 9 «Практическая реализация принципов ФВ».			<i>Оформить практическую работу</i>
Раздел 2.6 Основы обучения двигательным действиям	Содержание учебного материала:		6	2	
	63 64	Общая характеристика двигательных умений и навыков.			<i>1, с. 129-132 2, с. 64-67</i>
	65 66	Основы построения процесса обучения двигательным действиям.			<i>1, с. 132-135</i>
	67 68	Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.			<i>1, с. 135-139</i>
	Практические занятия:		2	3	
	69 70	Практическая работа № 10 «Составление программы обучения двигательного навыка в три этапа».			<i>Оформить практическую работу</i>
	71 72	Контрольная работа по разделу «Средства, методы и принципы физического воспитания».	2		<i>Работа над ошибками</i>
	Содержание учебного материала:		7	2	
	73 74	Определение понятия физических (двигательных) качеств.			<i>2, с. 74-75</i>
	75 76	Понятие о силовых способностях. Средства воспитания силовых способностей.			<i>1, с.139-143 с. 143-145 2, с.75-71</i>
Раздел 2.7 Теоретико-методические основы воспитания физических способностей	77 78	Методы развития силовых способностей.			<i>1, с. 145-148</i>
	79	Методические основы воспитания силовых способностей.			<i>1, с. 148-151</i>
	Практические занятия:		5	3	
	80 81 82	Практическая работа № 11 «Составление комплексов упражнений развития силы».			<i>Оформить практическую работу</i>
	83	Практическая работа № 12 «Основы измерения силовых			<i>1, с. 151-155</i>

84	способностей».			Оформить практическую работу
Содержание учебного материала:		4	2	
85	Понятие о скоростных способностях. Средства и методы воспитания скоростных способностей.			1, с.156-159, с.160-162 2, с.92-95
86				
87	Методические основы воспитания скоростных способностей.			1, с.162-167
88				
Практические занятия:		4	3	
89	Практическая работа № 13 «Основы измерения силовых способностей»			1, с.167-170 Оформить практическую работу
90				
91	Практическая работа № 14 «Составление комплексов упражнений для развития скоростных способностей».			Оформить практическую работу
92				
Содержание учебного материала:		4	2	
93	Понятие о координационных способностях. Средства, методические подходы и методы воспитания координационных способностей.			1, с. 170-172 с.172-177 2, с.129-133
94				
95	Методические основы совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.			1, с. 177-181
96				
Практические занятия:		4	3	
97	Практическая работа № 15 Основы измерения силовых способностей.			1, с. 181-183
98				
99	Практическая работа № 16 «Составление комплексов упражнений для развития двигательного-координационных способностей».			Оформить практическую работу
100				
Содержание учебного материала:		6	2	
101	Понятие о выносливости. Средства и методы воспитания выносливости.			1, с. 183-193 2, с.103-106
102				
103	Методические основы воспитания общей выносливости.			1, с. 193-196

	104				
	105	Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Особенности воспитания специфических типов выносливости.			1, с. 196-198
	106				
	Практические занятия:		6	3	
	107	Практическая работа № 17 «Основы измерения выносливости».			1, с.198-201
	108				
	109	Практическая работа № 18 «Составление комплексов упражнений развития общей выносливости».			Оформить практическую работу
	110				
	111	Практическая работа № 19 «Составление комплексов упражнений развития специфических видов выносливости».			Оформить практическую работу
	112				
	Содержание учебного материала:		2	2	
	113	Средства и методы воспитания гибкости. Методические основы воспитания гибкости.			1, с. 201-206 2, с. 121-123
	114				
	Практические занятия:		4	3	
	115	Практическая работа № 20 «Основы измерения гибкости».			1, с. 206-210
	116				
	117	Практическая работа № 21 «Составление комплексов упражнений для развития гибкости».			Оформить практическую работу
	118				
	119	Контрольная работа по теме: «Теоретико - практические основы развития физических качеств»	2		Работа над ошибками
	120				
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение конспектов по разделу «Основы теории обучения двигательным действиям. Теоретические основы развития физических качеств». (10) Составление конспектов занятий на развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, двигательного-координационных способностей, скоростных способностей в избранном виде спорта. (30). Написание доклада на тему: «Современные подходы к развитию физических способностей (на выбор обучающегося)» (5)		45		

Раздел 3. Физическая культура в различные периоды жизни человека			18/8		
Раздел 3.1 Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	Содержание учебного материала:		2	2	
	121	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста.			1, с. 211-218 2, с.157-160
	122	Формы занятий и организация занятий с детьми дошкольного возраста.			1, с.219-229
Раздел 3.2 Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	Содержание учебного материала:		4	2	
	123	Задачи физической культуры в системе воспитания детей школьного возраста. Теоретико-методические основы физической культуры в общеобразовательных организациях.			1, с. 229-248 2, с.170-173
	124				
	125	Формы организации занятий ФК с детьми школьного возраста. Теоретико-методические основы урока физической культуры.			1, с. 248-290 2, с. 209-2013
	126				
	Практические занятия:		2	3	
	127	Практическая работа № 22 «Планирование учебной работы по предмету «Физическая культура»			1, с. 290-305 2, 217-240 Оформить практическую работу
	128				
Раздел 3.3. Физическая культура в образовательных организациях среднего профессионального образования	Содержание учебного материала:		2	2	
	129	Цель, задачи и организация физического воспитания в образовательных организациях среднего профессионального образования. Формы занятий физической культуры.			1, с. 305-317
	130				
Раздел 3.4. Физическая культура в образовательных	Содержание учебного материала:		2	2	
	131	Цель, задачи и организация физического воспитания в образовательных организациях высшего образования.			1, с. 317-329

организациях высшего образования и в быту студенческой молодежи	132	Формы и направленность физической культуры.			
Раздел 3.5. Физическая культура в основной период трудовой деятельности	Содержание учебного материала:		2	2	
	133	Социальное значение и задачи физической культуры в основной период трудовой профессионально-деятельности. Возрастные особенности и основы физической культурой лиц молодого и зрелого возраста.			1, с. 329-334
	134	Физическая культура в режиме рабочего дня и в быту трудящихся.			1, с.334-349
Раздел 3.6. Физическая культура в жизни людей пожилого и старческого возраста	Содержание учебного материала:		2	2	
	135	Возрастные особенности лиц пожилого и старческого возраста. Основы занятий физической культурой в пожилом и старческом возрасте.			1, с. 349-361
	136				
	137	Контрольная работа « Физическая культура в различные периоды жизни человека».	2		Работа над ошибками
	138				
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов упражнений для лиц среднего, пожилого и старческого возраста (8)		8		
Раздел 4 Основы теории спорта			2/2		
Раздел 4.1. Введение в теорию спорта	Содержание учебного материала:		2	2	
	139	Основные понятия теории спорта. Функции спорта.			1, с. 361-366 2,с. 322-326
	140	Классификация видов спорта. Классификация по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление характеристики направления в развитии спортивного движения».(2)		2		
	Итого		140/70		
	Всего часов:		210		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета по «Теории и истории физической культуры».

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебной мебели для обучающегося;
- рабочее место преподавателя.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры+ Приложения тесты: учебник/В.С. Кузнецов Г.А. Колодницкий. - 2-е издание., перераб. и доп.- Москва: КНОРУС.2021.-450с.-(Среднее профессиональное образование).
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методики физического воспитания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М: «Академия», 2018.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М: «Академия», 2013.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М: ООО «Издательство Астрель», 2012.

Дополнительные источники:

1. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / Под ред. В.С. Родиченко и др.; Олимпийского комитета России. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник. - М: Советский спорт, 2008.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.iprbookshop.ru/> -Электронно-библиотечная система IPRbooks.
2. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>
3. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий по самостоятельной работе.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;	- выполнение домашних заданий, составление хронологической таблицы;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, использование знаний истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;

процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;	
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, использование терминологии, владение глоссарием;
- оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, самостоятельная постановка целей и задач в ходе выполнения практической работы, подбор методов и приёмов в зависимости от целей и задач;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, анализ информации, необходимой для решения профессиональных педагогических проблем.
Знать:	
- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;	- выполнение домашних заданий, владение понятийным аппаратом;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;	- выполнение домашних заданий, написание рефератов, владение историей становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания;
- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, написание рефератов, владение историей международного спортивного движения, анализ современных концепций физического воспитания;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, самостоятельная постановка основных задач и принципов физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, самостоятельный подбор средств формирования физической культуры, 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;
- основы теории обучения двигательным действиям;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, владение основами обучения двигательным

	действиям.
- теоретические основы развития физических качеств;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы; составление контрольных упражнения для определения уровня развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы; составление контрольных упражнения для определения уровня развития физических качеств;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, ориентирование в механизмах и средствах развития личности;
- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, выявление личных мотивов занятий физической культурой у занимающихся и их формирование;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, пропаганда здорового образа жизни путём личного примера;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;	- выполнение домашних заданий, составление комплексов упражнений для детей с ослабленным здоровьем;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, знание структуры и основ построения процесса спортивной подготовки;
- основы теории соревновательной деятельности;	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, применение теории соревновательной деятельности в процессе тренировок;
- основы спортивной ориентации и спортивного отбора	- выполнение домашних заданий, внеаудиторной самостоятельной работы, умение применять спортивную ориентацию и спортивный отбор в профессиональной деятельности.