Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и история физической культуры и спорта

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 23-10-2026 09:07:20 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

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

Задачами учебной дисциплины являются:

– – обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории и истории физической культуры, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры;;

– сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общепрофессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Анатомия и физиология человека;

– История России.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;

– Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту;

– Физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

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

Профессиональные компетенции

– ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

– 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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 02. ПК 1.1. ПК 2.2. ПК 2.3.	- Анализировать исторические и современные тенденции развития физической культуры и спорта с использованием электронных баз данных, научных журналов и цифровых ресурсов. - Применять исторические и теоретические знания в профессиональной деятельности для решения задач нравственного, патриотического и гражданского воспитания, а также для повышения мотивации занимающихся. - Оценивать цели, задачи и эффективность применения различных методов, форм и методик физического воспитания на основе анализа педагогического опыта и современных исследований. - Систематизировать и обобщать педагогический опыт, включая собственный и коллег, с использованием профессиональной литературы, видеоанализа и цифровых инструментов. - Находить, критически анализировать и интерпретировать информацию из научных, образовательных и спортивных источников для решения профессиональных	- Понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, а также взаимосвязь ключевых понятий, включая современные термины и категории, используемые в научной и профессиональной литературе. - Основные этапы становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания, а также историю формирования международного олимпийского движения, включая его идеологические, культурные и политические аспекты. - Современные концепции физического воспитания,

	задач, повышения квалификации и саморазвития. - Оформлять результаты анализа и исследования в виде докладов, презентаций, статей, отчетов и выступлений с использованием современных информационных технологий. - Использовать цифровые платформы и программное обеспечение для ведения документации, анализа учебно-тренировочного процесса и представления результатов	спортивной и оздоровительной тренировки, включая инновационные подходы, основанные на научных исследованиях. - Задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки в различных возрастных и социальных группах. - Средства, методы и формы физического воспитания, их дидактические, воспитательные и оздоровительные возможности, а также критерии их эффективности. - Основы теории обучения двигательным действиям, включая этапы формирования двигательных навыков и методы коррекции ошибок. - Принципы формирования технико-тактического мастерства в различных видах спорта. - Механизмы личностного развития в процессе физической культуры и спорта,

		включая формирование ценностей, нравственных установок и патриотического сознания. - Структуру процесса спортивной подготовки, включая циклизацию, этапы, контроль и оценку результатов. - Методы и технологии поиска, анализа и интерпретации научной и профессиональной информации по теории и истории физической культуры и спорта

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***2 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***76***	*76*
Лекции, *академ. час.*	***20***	*20*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической	***0***	*0*

подготовки		
Практические занятия, *академ. час.*	***42***	*42*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***14***	*14*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Введение в теорию и историю физической культуры и спорта;

Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта (Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации);

Тема 1.2 Зарождение и развитие зарубежных систем физической культуры (Физическая культура в первобытно-общинном и рабовладельческом строе. Физическая культура в Средние века в Европе и странах Востока. Физическая культура в Европе в буржуазном и капиталистическом обществе);

Тема 1.3 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры (Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года. Становление и развитие советской системы

физической культуры. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации);

Раздел 2 Теоретико-методические основы физического воспитания;

Тема 2.1 Средства физического воспитания (Классификация средств физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: классификация, форма и содержание, техника физического упражнения и её основные характеристики);

Тема 2.2 Методы физического воспитания (Классификация методов физического воспитания. Метод строгого регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания);

Тема 2.3 Принципы физического воспитания (Система принципов физического воспитания и их характеристика);

Тема 2.4 Нагрузка и отдых в физическом воспитании (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.);

Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам (Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов);

Тема 2.6 Воспитание физических качеств (Понятие о физических качествах и способностях. Силовые способности и методика их воспитания. Скоростные способности и методика их воспитания. Координационные способности и методика их воспитания. Выносливость и методика её воспитания. Гибкость и методика её воспитания);

Раздел 3 Понятие о спорте;

Тема 3.1 Спорт как специфическая форма соревновательной деятельности (Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта. Социальные функции спорта);

Тема 3.2 Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности (Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Введение в теорию и историю физической культуры и спорта	4	
Раздел 2.	Теоретико-методические основы физического воспитания	8	
Раздел 3.	Понятие о спорте	8	
Итого:		**20**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Введение в теорию и историю физической культуры и спорта	4	
Раздел 2.	Теоретико-методические основы физического воспитания	26	
Раздел 3.	Понятие о спорте	12	
Итого:		**42**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**

Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	5	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	5	
Итого:		**14**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 02.; ПК 1.1.; ПК 2.2.; ПК 2.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 2.	ОК 02.; ПК 1.1.; ПК 2.2.; ПК 2.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ОК 02.; ПК 1.1.; ПК 2.2.; ПК 2.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Зачет.	ОК 02.; ПК 1.1.; ПК 2.2.;	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

	ПК 2.3.	

11 Входной контроль

Дисциплина «Теория и история физической культуры и спорта», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня умений и знаний обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется не менее 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл; в заданиях на соответствие за каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы,	0,5

основные термины, схемы	
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не все задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

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, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. – URL: https://urait.ru/bcode/539729 (дата обращения: 22.05.2025);

2 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. – URL: https://urait.ru/bcode/539408 (дата обращения: 22.05.2025);

3 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. – URL: https://urait.ru/bcode/539970 (дата обращения: 22.05.2025);

4 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: https://urait.ru/bcode/536838 (дата обращения: 22.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. – URL: https://urait.ru/bcode/539515 (дата обращения: 22.05.2025);

2 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. – URL: https://urait.ru/bcode/538223 (дата обращения: 22.05.2025);

3 Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 264 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07085-9. – URL: https://urait.ru/bcode/540372 (дата обращения: 22.05.2025);

4 Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. – URL: https://urait.ru/bcode/542382 (дата обращения: 22.05.2025).

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.
Для проведения занятий лекционного типа (лекций) и практических занятий предусмотрен учебный кабинет, оснащенный мебелью, автоматизированным рабочим местом, проектором, интерактивной доской, демонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями.
Для проведения практических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный мебелью и демонстрационными материалами и учебнонаглядными пособиями, оборудованный автоматизированным рабочим местом.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

доцент Хомичев Ян Юрьевич (кафедра физической культуры и спорта);

ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:



Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1. Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1: Введение в теорию и историю физической культуры и спорта

1. Кто является основоположником научной системы ФВ в России?
2. В какой древней стране возникла агонистика?
3. Знаменитые спортивные состязания Древней Греции?
4. Основополагающий принцип советской системы ФК?

Раздел 2: Теоретико-методические основы физического воспитания

1. Основное средство физического воспитания?
2. Что определяет эффективность упражнения?
3. Метод, основанный на соперничестве?
4. Результат процесса обучения?
5. Способность противостоять утомлению?

Раздел 3: Понятие о спорте

1. Специфическая форма спорта, направленная на достижение предельных результатов?
2. Основной признак спорта?
3. Как называется самый крупный из этапов спортивной тренировки?

2 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Перечень заданий для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа.

Кто является автором системы физического воспитания, основанной на естественных движениях человека?

1) Ж.-Ж. Руссо.
2) П.Ф. Лесгафт.
3) Ф.А. Ян.
4) П.К. Кульман.

2. Выберите верный вариант ответа.

В каком веке возникли Олимпийские игры?

1) VIII в. до н.э.

2) III в. до н.э.

3) I в. до н.э.

4) I в. н.э.

3. Выберите верный вариант ответа.

Какое из перечисленных утверждений о здоровом образе жизни является верным?

1) Здоровый образ жизни - это только правильное питание.

2) Здоровый образ жизни - это только регулярные занятия спортом.

3) Здоровый образ жизни включает в себя все аспекты здорового поведения.

4) Здоровый образ жизни не имеет отношения к физической культуре.

4. Установите последовательность анализа видео с тренировки.

1. Запись занятия.

2. Повторная съёмка и сравнение.

3. Просмотр.

4. Выделение ошибок.

5. Коррекция техники.

5. Установите последовательность действий при разработке плана физкультурно-спортивной работы.

1. Определяет задачи.

2. Анализирует исходные данные о группе.

3. Подбирает средства и методы.

4. Устанавливает показатели контроля.

5. Оценивает соответствие плана поставленным задачам.

6. Выберите верный вариант ответа.

Какая из перечисленных форм физической культуры является наиболее массовой?

1) Спорт высших достижений.

2) Физическое воспитание.

3) Рекреативная физическая культура.

4) Адаптивная физическая культура.

7. Выберите верный вариант ответа.

Какая из перечисленных рекомендаций по физической активности является наиболее оптимальной для большинства людей?

1) Заниматься спортом не менее 2 раз в неделю по 30 минут.

2) Заниматься физическими упражнениями не менее 5 раз в неделю по 15 минут.

3) Ходить пешком не менее 10 000 шагов в день.

4) Ежедневно выполнять комплекс упражнений на все группы мышц.

8. Выберите верный вариант ответа.

Какая из перечисленных международных организаций является ведущей в области физической культуры и спорта?

1) МОК.

2) ФИФА.

3) ЮНЕСКО.

4) ВОЗ.

9. Выберите верный вариант ответа.

Кто из перечисленных деятелей является основоположником олимпийского движения?

1) Деметриос Викелас.

2) Пьер де Кубертен.

3) Эдвин Флэк.

4) Джеймс Коннолли.

10. Выберите верный вариант ответа.

В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?

1) 1896.

2) 1900.

3) 1904.

4) 1908.

11. Выберите верный вариант ответа.

Какое из перечисленных утверждений о физическом воспитании является верным?

1) Физическое воспитание направлено только на развитие физических качеств.

2) Физическое воспитание включает в себя только занятия физическими упражнениями.

3) Физическое воспитание является частью физической культуры.

4) Физическое воспитание не имеет отношения к формированию здорового образа жизни.

12. Выберите верный вариант ответа.

Какая из перечисленных форм физического воспитания является основной в образовательных учреждениях?

1) Внеклассные спортивные мероприятия.

2) Спортивная секция.

3) Туристический поход.
4) Урок физической культуры

13. Выберите верный вариант ответа.
Какое утверждение наиболее точно определяет специфику адаптивной физической культуры (АФК)?
1) Организация активного досуга и восстановление психоэмоционального состояния.
2) Компенсация нарушений здоровья и социальная реабилитация лиц с ОВЗ средствами физической культуры.
3) Подготовка спортсменов с нарушениями здоровья к соревновательной деятельности.
4) Профилактика гиподинамии и повышение общей работоспособности населения.

14. Выберите верный вариант ответа.
Какая из перечисленных задач физической культуры является основной?
1) Подготовка спортсменов высокого класса.
2) Укрепление здоровья и развитие физических качеств.
3) Развлечение и отдых.
4) Социализация и адаптация.

15. Выберите верный вариант ответа.
Какое из перечисленных утверждений о спорте является верным?
1) Спорт - это только соревнования.
2) Спорт - это только физическая активность.
3) Спорт включает в себя как соревнования, так и физическую активность.
4) Спорт не имеет отношения к физической культуре.

16. Выберите верный вариант ответа.
Какая из перечисленных форм спорта является наиболее популярной в мире?
1) Футбол.
2) Баскетбол.
3) Волейбол.
4) Теннис.

17. Соотнесите выявленный результат и наиболее вероятное направление анализа.

Результат	Направление
А. Низкая посещаемость	1. Учет индивидуальных особенностей
Б. Отсутствие прироста	2. Соответствие нагрузки задачам

показателей выносливости	
В. Высокая вариативность результатов группы	3. Мотивация участников

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

18. Установите соответствие между понятием и его определением:

Понятие	Соответствие
А. Физическое воспитание	1. Деятельность по подготовке к соревнованиям
Б. Спорт	2. Процесс развития физических качеств и навыков
В. Теория физической культуры	3. Система знаний о ФК и её закономерностях
Г. ГТО	4. Государственная программа физической подготовки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

19. Выберите четыре верных варианта ответа.

После проведения тестирования физической подготовленности получены результаты, отличающиеся от планируемых. Для анализа причин специалисту целесообразно изучить:

1) Содержание проведенных занятий.
2) Регулярность посещения занятий обучающимися.
3) Архитектурные особенности спортивного сооружения.
4) Исходный уровень подготовленности.
5) Объем и интенсивность нагрузки.

20. Выберите два верных варианта ответа.

Какие источники информации наиболее достоверны при подготовке научного доклада по истории физической культуры?

1) Официальный сайт Минспорта России.
2) Википедия.
3) Личный блог тренера.
4) Электронная библиотека eLibrary.ru.

21. Установите соответствие между принципом и его содержанием.

Принцип	Содержание
А. Систематичность	1. Учёт персональных особенностей

Б. Постепенность	2. Регулярность занятий
В. Индивидуальный подход	3. Поэтапное увеличение нагрузки
Г. Сознательность	4. Осознанное отношение к занятиям

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

22. Установите соответствие между физическим качеством и методом его развития.

Качество	Метод
А. Сила	1. Интервальные упражнения
Б. Выносливость	2. Повторный метод с отягощениями
В. Скорость	3. Упражнения на растяжку
Г. Гибкость	4. Короткие ускорения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

23. Установите соответствие между этапом обучения и его содержанием.

Этап обучения	Содержание
А. Ознакомительный	1. Совершенствование техники
Б. Формирование навыка	2. Автоматизация движения
В. Закрепление	3. Повторение с коррекцией
Г. Совершенствование	4. Первичное выполнение

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24. Установите соответствие между видом нагрузки и её характеристикой

Вид нагрузки	Характеристика
А. Внешняя	1. Реакция организма
Б. Внутренняя	2. Объём и интенсивность
В. Отдых	3. Пауза между упражнениями
Г. Интервал	4. Восстановление ресурсов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

25. Выберите верный вариант ответа.

Преподаватель сравнивает две публикации по развитию выносливости. В первой исследование проводилось со студентами, во второй — со школьниками 10–11 лет. Перед использованием выводов в планировании занятий наиболее целесообразно:

1) Использовать результаты исследования с большей продолжительностью эксперимента.

2) Определить соответствие характеристик выборки своей группе занимающихся.

3) Выбрать публикацию с большим количеством участников.

4) Использовать усредненные рекомендации из обеих публикаций.

26. Установите соответствие между формой работы и её целью.

Форма	Цель
А. Доклад	1. Представить результаты исследования
Б. Отчёт	2. Визуализировать информацию
В. Презентация	3. Устно представить идею
Г. Выступление	4. Оценить эффективность тренировки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

27. Установите соответствие между видом тренировки и её содержанием.

Вид тренировки	Содержание
А. Общая	1. Подготовка к конкретному соревнованию
Б. Специальная	2. Развитие базовых качеств
В. Контрольная	3. Проверка уровня подготовки
Г. Соревновательная	4. Реальное соревнование

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

28. Установите соответствие между социальной функцией спорта и её проявлением.

Функция	Проявление
А. Воспитательная	1. Повышение иммунитета
Б. Оздоровительная	2. Формирование дисциплины
В. Рекреационная	3. Отдых, снятие стресса
Г. Интеграционная	4. Объединение людей

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

29. Установите соответствие между формой контроля и её содержанием.

Форма контроля	Содержание
А. Тестирование	1. Оценка техники
Б. Наблюдение	2. Выявление мотивации
В. Анкетирование	3. Измерение результатов
Г. Видеозапись	4. Анализ движений

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

30. Установите соответствие между видом анализа и его целью.

Вид анализа	Цель
А. Анализ коллег	1. Поиск научных данных
Б. Самоанализ	2. Оценка собственной деятельности
В. Анализ литературы	3. Изучение чужого опыта
Г. Анализ результатов	4. Оценка эффективности тренировки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

31. Установите соответствие между типом отчёта и его содержанием.

Тип отчета	Содержание
А. Методический	1. Результаты исследования
Б. Практический	2. Систематизация данных
В. Аналитический	3. Итоги тренировочного процесса
Г. Научный	4. Описание педагогического опыта

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

32. Выберите верный вариант ответа

При изучении публикаций о применении игрового метода в физическом воспитании специалист обнаружил противоречивые выводы авторов. Какое действие позволит наиболее корректно интерпретировать полученные сведения?

1) Сравнить характеристики выборок и условия проведения исследований.

2) Использовать выводы наиболее поздней публикации.

3) Ориентироваться на выводы автора с наибольшим количеством публикаций.

4) Использовать подход, чаще встречающийся в источниках.

33. Соотнесите информацию и решение, которое целесообразно принять на ее основе.

Информация	Решение
А. Большинство обучающихся успешно осваивают технику упражнения	1. Включение дополнительных подводящих упражнений
Б. Значительная часть группы допускает однотипные ошибки	2. Переход к закреплению двигательного действия
В. Темп освоения существенно различается	3. Дифференциация заданий

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

34. Выберите два верных варианта ответа.

Какие из перечисленных утверждений о воспитании физических качеств являются верными?

1) Выносливость развивается только в аэробном режиме.

2) Силовые упражнения с отягощениями — основной метод развития силы.

3) Гибкость можно развивать только в юном возрасте.

4) Координационные способности формируются через упражнения с изменяющейся обстановкой.

35. Установите последовательность этапов подготовки научного доклада.

1. Сбор информации.
2. Оформление презентации.
3. Анализ источников.
4. Выступление с докладом.
5. Формулировка темы и цели.

36. Установите последовательность поиска научной информации.

1. Формулировка темы.
2. Выбор ключевых слов и синонимов.
3. Поиск информации.
4. Систематизация найденных источников.

5. Оценка достоверности и актуальности источников.

37. Установите последовательность этапов обучения двигательному действию.

1. Совершенствование.
2. Ознакомление.
3. Закрепление.
4. Формирование двигательного умения.

38. Установите последовательность анализа педагогического опыта.

1. Наблюдение за работой специалиста.
2. Самоанализ собственной деятельности.
3. Рефлексия и коррекция собственного стиля.
4. Применение эффективных приёмов.
5. Систематизация методов.

39. Установите соответствие между принципом физического воспитания и его отражением в методическом докладе.

Принцип	Отражение в докладе
А. Индивидуальный подход	1. Регулярность проведения занятий в течение недели
Б. Систематичность	2. Учёт возраста, пола и уровня подготовки занимающихся
В. Сознательность	3. Объяснение цели упражнений и пользы для здоровья
Г. Воспитательный характер	4. Формирование дисциплины и ответственности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

40. Установите последовательность развития силы.

1. Поднятие отягощений.
2. Коррекция программы тренировки.
3. Анализ результатов.
4. Планирование нагрузки.
5. Восстановление.

41. Установите последовательность применения игрового метода.

1. Подбор игры.
2. Рефлексия участников и коррекция методики.
3. Инструктаж.

4. Проведение.
5. Анализ результатов.

42. Выберите три верных варианта ответа.

Какие из перечисленных элементов должны быть включены в структуру научного отчёта по исследованию эффективности тренировочной программы?

1) Титульный лист.
2) Рецензия на книгу.
3) Аналитическая часть.
4) Личное мнение без обоснования.
5) Выводы и рекомендации.

43. Установите последовательность развития гибкости.

1. Разминка.
2. Оценка подвижности суставов.
3. Статическая растяжка.
4. Заминка.
5. Динамическая растяжка.

44. Установите последовательность подготовки выступления на конференции.

1. Участие и получение обратной связи.
2. Изучение литературы.
3. Написание текста.
4. Выбор темы.
5. Подача заявки.

3 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Проведите сравнительный анализ двух зарубежных систем физического воспитания (на выбор: немецкая, шведская, датская, английская, американская).

Заполните таблицу:

Параметр	Система 1 (…)	Система 1 (…)
Основоположник		
Цель физического воспитания		
Ведущие методы		
Характерные упражнения		
Влияние на мировую практику		

Сравните системы по эффективности, доступности и влиянию на современную физическую культуру. Укажите, какая из систем, по вашему мнению, наиболее применима в современных условиях и почему.

2. Проведите сравнительный анализ двух периодов в истории отечественной системы физической культуры по выбору (например, дореволюционный период (система Лесгафта) и советский период; советский период и современная российская система).

План анализа:

1) Цели и задачи государственной политики в области ФК: На решение каких государственных и общественных задач была направлена система?

2) Организационная структура: Кто управлял ФК? (государственные органы, общественные организации).

3) Основные программы и нормативы: Что было основным для населения? (например, нормативы БГТО/ГТО в СССР и ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) сейчас).

4) Подготовка кадров: Как готовили специалистов по ФК?

5) Ведущие виды спорта и достижения: Каким видам спорта уделялось первостепенное внимание и почему?

3. Прочитайте выданный кейс (текст о системе или специалисте).

1) Выделите в тексте:

– главную – цель физического воспитания в данной системе;
– какие средства (упражнения) использовались;
– какие методы применялись (строгой регламентации, игровой, соревновательный, словесные);
– какие принципы соблюдались.

2) Оцените данный опыт: что можно использовать сегодня, а что устарело. Предложите конкретный способ их современной адаптации.

3) Заполните шаблон аналитического отчета, используя профессиональную терминологию.

4) Подготовьте устное выступление для защиты своего отчета перед группой.

4. Разработайте фрагмент занятия (разминку, основную часть) для определенной целевой аудитории (например, дети 7-10 лет, взрослые 40-50 лет, начинающие спортсмены) и конкретной задачи (например, развитие силовых качеств, обучение технике передачи мяча, развитие общей выносливости).

План задания:

1) Цель и задача фрагмента занятия (что конкретно хотите достичь?)

2) Контингент (возраст, уровень подготовки, возможные ограничения).

3) Содержание (перечень конкретных упражнений).

4) Обоснование выбора методов (для КАЖДОГО упражнения укажите, какой метод ФК (игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения и его разновидности) вы используете и ПОЧЕМУ именно он эффективен для данной задачи и данной группы).

4. Оценивание обучающегося на зачете

Промежуточная аттестация производится на основе выполнения всех заданий в семестре, предусмотренных рабочей программой по дисциплине