

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.16 История физической культуры и спорта

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»


Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости	6
5. Содержание дисциплины	7
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	25
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	26
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....	28

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины - изучение причин и механизмов генезиса физической культуры и спорта, закономерностей и специфических принципов их развития и диалектической связи с другими разновидностями культуры

Задачи:

- формирование научного мировоззрения;
- исторического самосознания и критического мышления;
- изучить историю отечественных систем физического воспитания и спорта;
- изучить историю международного спортивного движения;
- воспитывать у студентов чувства патриотизма, гуманизма, принятия и правильного понимания многообразия культур;
- расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «История физической культуры и спорта» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины, обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в общеобразовательной школе.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения)
-----------------	--------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

	соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП		в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и</p>

			<p>организации здорового образа жизни.</p> <p>Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
--	--	--	---

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес тр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промежуточной аттестации
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практические занятия, часов	Лабораторные занятия, часов	Иные виды, часов	В период теоретического обучения, часов	В период сессии (контроль), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
1	2	72	10	26			36		Зачет
<i>Заочная форма обучения</i>									
4	2	72	4	8			56	4	Зачет

Примечания:

* 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;

** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
1.	Введение в историю физической культуры и спорта	13	6	2	4	–	7		ОПК-2,3,4,5, ПКО-1,2,4,5
2.	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.	13	6	2	4	–	7	Тест	ОПК-2,3,4,5, ПКО-1,2,4,5
3.	Физическая культура в средние века.	15	8	2	6	–	7		ОПК-2,3,4,5,

									ПКО-1,2,4,5
4.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе.	15	8	2	6	–	7		ОПК-2,3,4,5, ПКО-1,2,4,5
5.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	16	8	2	6	–	8		ОПК-2,3,4,5, ПКО-1,2,4,5
	Итого:	72	36	10	26	-	36		

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторная контактная работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
1.	Введение в историю физической культуры и спорта	13	2	1	1	–	11		ОПК-2,3,4,5, ПКО-1,2,4,5
2.	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	13	2	1	1	–	11		ОПК-2,3,4,5, ПКО-1,2,4,5
3.	Физическая культура в	14	3	1	2	–	11		ОПК-

	средние века.								2,3,4,5, ПКО- 1,2,4,5
4.	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени	14	3	1	2	–	11	Контрольная работа	ОПК- 2,3,4,5, ПКО- 1,2,4,5
5.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе	14	2		2	–	12	Тест	ОПК- 2,3,4,5, ПКО- 1,2,4,5
	Контроль:	4	–	–	–	–			
	Итого:	72	12	4	8	-	56		

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

1 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Введение в историю физической культуры и спорта

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Предмет и задачи курса. История физической культуры и спорта. Составные части предмета истории физической культуры и спорта историография и источниковедение.

2) Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории

педагогике и медицины, истории культуры. Методы и источники изучения истории ФКиС. Понятия и классификация исторических источников.

3) Место физической культуры и спорта, Олимпийских Игр в развитии мировой цивилизации. История физической культуры и спорта как фактор формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

4) Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

5) Методология и источники физической культуры и спорта, становление и развитие ее как учебной и научной дисциплины

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

Тема: Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения.

2) Расцвет физической культуры в Древней Греции.

3) Теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая

4) Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.

5) Субъективные и объективные факторы возникновения физического воспитания. Физическое воспитание в родовом обществе различных народов мира.

6) Особенности развития физической культуры в государствах древнего Востока.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

Тема: Физическая культура в средние века

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Особенности развития физической культуры и спорта в феодальном обществе Европы.
- 2) Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс.
- 3) Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы, ее направленность, организация, проведение.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема: Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Прогрессивная роль буржуазии в развитии физической культуры в Западной Европе середины XVIII века.
- 2) Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии. Их значение для дальнейшего развития организационно-методических основ гимнастики, спорта и игр.
- 3) Повышение интереса государств к развитию гимнастики, спорта и игр. Развитие рабочего спорта.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.

Тема: Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в

общеобразовательной школе

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе.

2) Комплекс ГТО программная и нормативная основа физического воспитания в школе.

3) Процесс дифференциации содержания школьных программ в РФ

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.

Тема: Введение в историю физической культуры и спорта

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Предмет и задачи курса. История физической культуры и спорта. Составные части предмета истории физической культуры и спорта историография и источниковедение.

2) Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Методы и источники изучения истории ФКиС. Понятия и классификация исторических источников.

3) Место физической культуры и спорта, Олимпийских Игр в развитии мировой цивилизации. История физической культуры и спорта как фактор формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

4) Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

5) Методология и источники физической культуры и спорта, становление и развитие ее как учебной и научной дисциплины

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения.
- 2) Расцвет физической культуры в Древней Греции.
- 3) Теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая
- 4) Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
- 5) Субъективные и объективные факторы возникновения физического воспитания. Физическое воспитание в родовом обществе различных народов мира.
- 6) Особенности развития физической культуры в государствах древнего Востока.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-7.

Тема: Физическая культура в средние века

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Особенности развития физической культуры и спорта в феодальном обществе Европы.
- 2) Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс.
- 3) Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы, ее направленность, организация, проведение.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-10.

Тема: Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Прогрессивная роль буржуазии в развитии физической культуры в Западной Европе середины XVIII века.

2) Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии. Их значение для дальнейшего развития организационно-методических основ гимнастики, спорта и игр.

3) Повышение интереса государств к развитию гимнастики, спорта и игр. Развитие рабочего спорта.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-13.

Тема: Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в

общеобразовательной школе

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе.

2) Комплекс ГТО программная и нормативная основа физического воспитания в школе.

3) Процесс дифференциации содержания школьных программ в РФ

5.2.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены учебным планом

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

1 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дис-	5

циплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	
Подготовка к текущему контролю	7
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	
ИТОГО СРО:	36

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

4 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	11
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	18
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	7
Подготовка к промежуточной аттестации	
ИТОГО СРО:	56

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

– тест

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

1 семестр

Примерный тест для оценки сформированности компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

3. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

5.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

6.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

7.Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

Г) утренняя гимнастика

9.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

Г) борьбе

10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват

б) захват

в) пережат

г) группировка

12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

13. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

А) Канаде

- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

16. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11

Г) 9

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

А) «нырок»

- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

27. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

30. Главный элемент тактики лыжника-

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья; Умеет: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. Владеет: принципами, методами и средствами

	<p>организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>Умеет: не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p>Владеет: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>Умеет: не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и</p>

	<p>организации здорового образа жизни.</p> <p>Владеет: не в полной мере принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p>Не знает: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>Не умеет: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p>Не владеет: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (зачет)

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
Зачтено	<p>Знает: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p>

	<p>Умеет: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p>Владеет: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
Не зачтено	<p>Не знает: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>Не умеет: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p>Не владеет: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрено учебным планом

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1057281>

Щадилова, И. С. История физической культуры и спорта : Сборник тестовых заданий : учебно-методическое пособие / И. С. Щадилова. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 192 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896982>

Дополнительная литература

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375>

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/
<http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)

б) Базы данных Scopus издательства Elsevier
<https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

Информационные справочные системы

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.
- 5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>
- 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.