

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

**2020г.**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура (утв. приказом мин. обр. и науки № 976 от 11.08.2014)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д. Банзарова».

Разработчик программы: Балтахонов К.А., преподаватель ГБПОУ ИО БПК им. Д. Банзарова

РЕКОМЕНДОВАНО

Предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «28» 08 2020

Председатель ПКК Иванов /Башланова И.А.

Подпись \_\_\_\_\_ расшифровка \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Романова Т.Г. /Романова Т.Г.

Подпись \_\_\_\_\_ расшифровка \_\_\_\_\_

«28» 08 2020

## Содержание

<b>1. Паспорт рабочей программы дисциплины</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы	
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	<b>7</b>
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	
<b>3. Условия реализации рабочей программы дисциплины</b>	<b>16</b>
3.1. Образовательные технологии	
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.3. Информационное обеспечение обучения	
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>	<b>18</b>

## **1. Паспорт рабочей программы дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д.Банзарова» по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура (утв. приказом мин. обр. и науки № 976 от 11.08.2014),

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.**

Дисциплина ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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.

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.

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;

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;

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 240 237 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 158 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 80 79 часов.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Виды учебных занятий	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>240 237</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160 158</b>
в том числе:	
практические занятия	28
в том числе контрольные работы:	4
теоретическое обучение	130
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>80 79</b>
конспект	24
доклад	22
сообщение	26
презентация	7
<b>Форма промежуточной аттестации - экзамен</b>	

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины  
ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физического воспитания</b>			<b>95</b>	
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	Содержание учебного материала:  1   Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры. Специфические и профессиональные термины и понятия. Основные понятия: физическое воспитание; физическая подготовка; физическое развитие; физическое совершенство; спорт.  Самостоятельная работа обучающихся: Конспект: Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (физическое образование; воспитание физических качеств).		2   2	1   2
Тема 1.2 Требования ФГОС к подготовке специалистов физической культуры и спорта	Содержание учебного материала:  1   Основные цели и задачи подготовки специалистов. Общая характеристика специальности «Физическая культура». Требования к уровню подготовки выпускника.  Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: Методические рекомендации по изучению физкультурно-спортивных дисциплин.		2  1	2  2
Тема 1.3.Организационные основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала:  1. Компоненты организации физической культуры и спорта. Управленческие процессы,  Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение спортивный маркетинг и спонсорство.		2  2	2  2
Тема 1.4. Формы физического воспитания и образования студентов	Содержание учебного материала:  1   Общая характеристика форм физического воспитания и образования. Методические особенности организации специфических форм физической культуры и спорта.  Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: особенности организации специфических форм физической культуры и спорта.		2  2	2  2
Тема 1.5. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала:  1   Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.		2	2



	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект: взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием	2	
Тема 1.6. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	Содержание учебного материала:	2	2
	1   Технология воспитательной деятельности. Воспитательное звено. Воспитательная цепочка. Метод воспитания. Средства воспитания. Приемы воспитания. Нравственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Умственное воспитание. Задачи. Средства. Методы. Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы.		
	Практическое занятие: Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы. Контрольная работа 1.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект: Трудовое воспитание. Задачи. Средства. Методы.	2	
Тема 1.7 Средства физической культуры и спорта	Содержание учебного материала:		2
	1   Общие понятия о средствах. Классификация физических упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект: Классификация физических упражнений	2	
Тема 1.8. Методы физического воспитания	Содержание учебного материала:		2
	1   Метод. Группы методов. Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный).	1	
	2   Общепедагогические методы (словесный, наглядного воздействия).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект: Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия).	1	
Тема 1.9. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала:	2	2
	1   Общеметодические принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок,		

		принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.		
		Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: Специфические принципы физического воспитания:	2	
Тема 1.10. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения. Иерархия потребностей человека по А. Маслоу. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Структура мотивационной сферы человека. Исследования, посвященные изучению мотивации в занятиях физической культуры учащейся молодежи. Условия и способы формирования мотива. Проблемы повышения мотивации студентов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: Мотивация в избранном виде спорта		2	
Тема 1.11 Основы теории и методики обучения двигательным действиям	Содержание учебного материала:			2
	1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	2	
	2	Основы формирования двигательного навыка	1	
	3	Структура процесса обучения и особенности его этапов	1	
	Практическое занятие: основные задачи этапов обучения двигательному навыку		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: методики обучения двигательному навыку		2	
Тема 1.12 Понятие о физических качествах.	Практическое занятие:		10	
	Сила: задачи воспитания физ. Качеств, характеристика силовых способностей.		2	
	Скоростные способности: характеристика скор. способностей.( 2 семестр)		2	
	Выносливость: виды, задачи по развитию.		2	
	Гибкость: виды, факторы, влияющие на развитие.		2	
	Двигательно-координационные способности: виды, возрастные особенности.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект		6	
	Методы развития силы		1	
	Методы развития быстроты		1	
	Методы развития выносливости		1	
	Методы развития гибкости		1	

	Методы развития двигательной – координационных способностей	1	
	Занятия по совершенствованию имеющихся навыков.	1	
Тема 1.13 Организация обучения двигательным действиям.	Содержание учебного материала:		
	1 Проектирование и построение занятий.	2	2
	2 Методические приемы организации и проведения занятий в подготовительной, основной и заключительной частях.	2	2
	3 Организация контроля учебных занятий.	1	2
	Практическое занятие: технология разработки годового плана Контрольная работа №2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: Составление комплекса двигательных действий	2	
Тема 1.14 Основные документы планирования в физическом воспитании	Содержание учебного материала:		
	1 Годовой план – график, тематический план: характеристика, содержание, технология разработки	2	2
	2 Технологическая карта урока: варианты составления, требования.	2	2
	3 Ознакомление с рабочими программами.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: составление различных вариантов технологической карты урока	2	
Тема 1.15 Физическое воспитание детей школьного возраста.	Содержание учебного материала:		
	1 Социально-педагогическое значение и задачи ФВ детей школьного возраста: важность ФВ в этот период жизни, основные задачи.	2	2
	2 ФВ детей младшего школьного возраста: особенности развития, задачи, средства.	2	2
	3 ФВ детей среднего школьного возраста: особенности развития, задачи, средства.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: ФВ детей с ослабленным здоровьем: подготовительная и специальная группы.	2	
Тема 1.16 Формы организации Физического воспитания в школе.	Содержание учебного материала:		
	1 Урок ФК, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня,	2	2
	2 Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение: структура, классификация.	2	2
	3 Внеклассная работа. Проведение классных часов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: требования к современному уроку физической культуры.	2	

Тема 1.17 Врачебно-гигиеническое обеспечение физического воспитания и образования	Содержание учебного материала:			2
	1	Основные направления медицинского обеспечения физической культуры и спорта.	2	
	2	Закаливание организма и личная гигиена. Использование фармакологических средств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: Закаливание организма и личная гигиена		2	
Тема 1.18 Общая характеристика теоретических основ спорта	Содержание учебного материала:			2
	2	Основные понятия, классификация видов спорта.	2	
	3	Спортивная тренировка, техника, тактика, функциональная и психическая подготовленность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект: Спортивная тренировка, техника, тактика		2	
Тема 1.19 Общая характеристика спорта	Содержание учебного материала:			
	1	Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта.	2	2
	2	Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	2	2
	3	Характеристика системы тренировочно - соревновательной подготовки.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект: система тренировочно - соревновательной подготовки		2	
Тема 1.20 Основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала:			
	1	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.	2	2
	2	Принципы спортивной тренировки.	2	2
	3	Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки).	2	
	3	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	2	2
	Самостоятельная работа: Сообщение: психологическая подготовка Основные стороны спортивной тренировки		3	
Тема 1.21 Основы оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала:			
	1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной тренировки.	2	2
	2	Основы построения оздоровительной тренировки	2	2
	3	Характеристика средств специально оздоровительной направленности.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.		2	

Тема 1.22 Зачёт	Содержание учебного материала:			
	1	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	2	
	2	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	2	
<b>РАЗДЕЛ 2. История физической культуры и спорта</b>			<b>65</b>	<b>2</b>
Тема 2.1 Зарождение и становление ФК	1	Содержание учебного материала: ФК в первобытном обществе	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект характерные черты физической культуры первобытного строя		2	
	Тема 2.2 Зарубежные системы ФВ			2
Тема 2.2 Зарубежные системы ФВ	Содержание учебного материала:			
	1	ФК в рабовладельческом обществе, в средние века	2	
	2	Создание и развитие систем физической культуры в странах Востока	2	
	Самостоятельная работа: Конспект: Ф.К. в новое время		3	
Тема 2.3 ФК и С в России	Практическое занятие:		7	
	Контрольная работа №3 Создание в Росси системы ФВ. Народные формы ФВ в России.		2	
	Зарождение и развитие в России современных видов спорта.		2	
	Образование российского олимпийского комитета		1	
	Становление и развитие Советской системы ФВ и С.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: Развитие массовой и оздоровительной ФК населения России.		3	
Тема 2.4 Олимпийские игры древности и современности	Практическое занятие:		5	
	История Древних Олимпийских Игр и возрождение олимпийского движения.		2	
	Летние Олимпийские Игры.		2	
	Зимние Олимпийские Игры.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: участие советских и российских спортсменов в Олимпийских Играх.		3	
Тема 2.5 Развитие спортивной направленности в системе ФВ	1	Содержание учебного материала: Международное спортивное движение. Проблемы международного спортивного движения	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение. Международное спортивное движение		2	

	студентов			
Тема 2.6 Зачёт	1	Содержание учебного материала: Зарождение и становление физической культуры в обществе.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение. Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917-1930-е годы)	3	
		Содержание учебного материала:		2
Тема 2.7 История возникновения легкоатлетических видов	1	Предпосылки возникновения л.а. видов, их развитие и становление	2	
	2	Первые достижения россиян в лёгкой атлетике.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: История возникновения легкоатлетических видов в России	2	
		Содержание учебного материала:		
Тема 2.8 История возникновения спортивных игр	1	История возникновения футбола	2	2
	2	История возникновения волейбола,	2	2
	3	История возникновения баскетбола,	2	2
	4	История возникновения хоккея,	2	2
	5	История возникновения настольного тенниса	2	2
	6	История возникновения регби.	1	2
		Самостоятельная работа обучающихся: история возникновения и развития других спортивных игр (по выбору) Презентация	3	
Тема 2.9 Развитие лыжного спорта		Содержание учебного материала:		
	1	Развитие и становление лыжных гонок	2	2
	2	Развитие и становление биатлона	2	2
	3	Развитие и становление горнолыжного спорта	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: становление биатлона в СССР.	3		
Тема 2.10 Развитие коньковых видов спорта		Содержание учебного материала:		
	1	Развитие и становление конькобежного спорта	2	2
	2	Развитие и становление фигурного катания	2	2
	Развитие и становление конькобежного спорта в России	2		

	3			
		Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: Развитие и становление фигурного катания в России.	3	
Тема 2.11 Национальные виды спорта народов России		Содержание учебного материала:		2
	1	Игры и развлечения, послужившие основой для некоторых видов спорта.	2	2
	2	Подвижные игры народов России	2	
	3	Национальные виды спорта нашего региона	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Презентация: Изучение подвижных игр народов России.	4	
Тема 2.12 История развития единоборств		Содержание учебного материала:		2
	1	Становление и развитие каратэ, кунг-фу.	2	2
	2	Становление и развитие тэквондо.	2	2
	3	Становление и развитие вольной и греко-римской борьбы.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение. История создания самбо.	3	
Тема 2.13 Зачёт		Содержание учебного материала:	2	
	1	История возникновения и развития спортивных видов.		
		Практическое занятие: Контрольная работа №4 История физической культуры и спорта	2	
		Всего:	237	

### **3. Условия реализации дисциплины**

#### **3.1. Образовательные технологии**

3.1.1. Образовательные технологии, используемые при реализации дисциплины.

Проблемное обучение

Информационно-коммуникационные технологии

#### **3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует наличия кабинета теории и истории физической культуры.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

1. Комплект учебно-методической документации:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура;
- Примерная программа дисциплины;
- Рабочая программа дисциплины с аннотацией;
- Учебно-методический комплекс дисциплины;
- Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся;
- Комплект оценочных средств по дисциплине;
- Учебная, методическая литература по дисциплине;

2. Посадочные места по количеству обучающихся;

3. Рабочее место преподавателя;

4. Аудиторная доска для письма;

##### **Технические средства обучения:**

1. Персональный компьютер для преподавателя;

2. Мультимедийный проектор;



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. ЭБС
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания. Академия 2016 г.

Дополнительные источники:

1. Б.Р. Голощапов История физической культуры. Учебное пособие М: 2009 г.
2. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2008 г.
3. Еркомашвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. - Екатеринбург, 2004.
4. Теоретические основы дисциплины Физическая культура. Курс лекций . Уфа 2007 г.
5. Холодов К.К. Кузнецов. В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. Академия 2003г.
6. Ильина В.И. Физическая культура студента. Учебник. Гардарики. 2000 г.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory> Физкультура Информационный, Статьи, литература, видео, публикации.
2. [http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p\\_id=11859](http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859) Основы теории физической культуры. Информационный, Курс лекций.
3. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры Информационный, практический Программы, планирование, документы, умк.
4. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Методический портал учителя Информационный, практический Публикации, мастер классы, разработки уроков.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;</li><li>- 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;</li><li>- правильно использовать терминологию в области физической культуры;</li><li>- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;</li><li>- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития;</li></ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;</li><li>- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</li><li>- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li><li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li><li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;</li><li>- основы теории обучения двигательным действиям;</li><li>- теоретические основы развития физических качеств;</li><li>- основы формирования технико - тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;</li><li>- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;</li><li>- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;</li><li>- понятие "здоровый образ жизни" и основы его формирования средствами физической культуры;</li><li>- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательного одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;</li><li>- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;</li><li>- основы теории соревновательной деятельности;</li><li>- основы спортивной ориентации и спортивного отбора;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов</li><li>- результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг)</li></ul> <p>Промежуточная аттестация в форме экзамена.</p>

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Общие компетенции		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Объяснение сущности и социальной значимости своей будущей профессии. Проявление интереса к психолого-педагогической и методической литературе, к инновациям в области физического воспитания. Участие в тематических профессионально-ориентированных мероприятиях	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач для осуществления образования школьников. Организация собственной деятельности для осуществления образования школьников. Определение методов решения методических задач, оценивание их эффективности и качества.	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Способность выявлять методические проблемы в области образования школьников. Умение определять возможные причины проблем в области образования школьников. Готовность принимать решения в нестандартных ситуациях процесса обучения школьников	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Владение основными способами поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, и личностного развития. Умение пользоваться источниками различных информационных ресурсов в области образования школьников	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Умение проектировать способы решения профессиональных задач с использованием средств ИКТ образования школьников. Владение средствами ИКТ для совершенствования процесса обучения школьников	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ

		(стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Владение методами, формами и приемами взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации, социальными партнерами. Владение деловым стилем общения, профессиональной лексикой. Осуществление партнерских отношений внутри группы, колледжа, с членами педагогического коллектива, представителями администрации, социальными партнерами	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
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.	Умение ставить цели, готовность мотивировать деятельность - занимающихся физической культурой и спортом. Умение организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Умение выявлять пробелы в своих образовательных достижениях. Готовность самостоятельно определять задачи в области методического развития. Способность самостоятельно определять задачи личностного развития, составлять программу саморазвития	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	Готовность осуществлять профессиональную деятельности в условиях внедрения ФГОС ООО и ФГОС СОО: обновление целей, содержания, смены технологий в области образования школьников	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	Владение технологиями здоровьесбережения и применение их на уроке. Способность осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей на уроке	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг)

		мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
Профессиональные компетенции		
ПК. 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	Уметь: использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся; Знать: историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта; теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта; сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта; теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	Уметь: использовать тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта; собственного спортивного совершенствования; использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности; Знать: методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта; организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта; 15 теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта; способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК. 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов	Уметь: осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня; Знать: основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Уметь: устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися; проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях; оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности; Знать: методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме

		экзамена.
ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	Уметь: использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; Знать: организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.	Уметь: Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию. Знать: систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности; мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование 16 состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	Уметь: подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; Знать: технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта; разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	Уметь: вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов; Знать: виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	Уметь: использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности; комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.

	<p>и групповые занятия лечебной физической культурой; использовать основные приемы массажа и самомассажа; Знать: требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся; сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурноспортивной деятельности; историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности; технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности; основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений; средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре; показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу; понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм; основные виды и приемы массажа.</p>	
<p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Уметь: Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. Знать: Мотивацию населения различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.</p>
<p>ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p>	<p>Уметь: организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; Знать: Организацию физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p>	<p>- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг)</p>

		Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Уметь: осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; Знать: основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	Уметь: подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; Знать: виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
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.	Уметь: 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. Знать: виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	Уметь: анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс; планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований; определять пути самосовершенствования педагогического мастерства; Знать: теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта; теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	Уметь: Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения. Знать: методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг)



		Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	Уметь: Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. Знать: знать и анализировать профессиональную литературу, выступления по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	Уметь: оформлять результаты исследовательской работы; готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; Знать: логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту;	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта	Уметь: определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя; использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем; отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки; Знать: основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта; погрешности измерений; теорию тестов; метрологические требования к тестам; методы количественной оценки качественных показателей; теорию оценок, шкалы оценок, нормы; методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте; статистические методы обработки результатов исследований.	- контроль за выполнением практических работ, внеаудиторной самостоятельной работы студентов - результаты выполнения контрольных работ (стартовый и рубежный мониторинг) Промежуточная аттестация в форме экзамена.