

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.04.2024 15:33:50

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Курский государственный университет»**

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 №4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и история физической культуры**



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)

#### **49.02.01 Физическая культура**

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик:

Володин А.В. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и история физической культуры»

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в профессиональную подготовку: общепрофессиональный цикл.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

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.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

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

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;
- современные концепции физического воспитания, спортивной оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи;
- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;
- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи и их дидактические и воспитательные возможности;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические и методические основы развития физических качеств;
- основы формирования технико-тактического мастерства у 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 у детей, подростков и молодежи;
- особенности физического воспитания детей школьного возраста;
- составлять учебную документацию по предмету «Физическая культура»;
- проводить занятия по физической культуре;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры у детей, подростков, молодежи;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;

- основы методики совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов: технической, тактической, психологической, физической;

- основы теории соревновательной деятельности.

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, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для повышения интереса к физической культуре и спорту и т.д.;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;

- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту.

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

- ставить задачи при обучении двигательным действиям, отбирать средства и методы для их решения;

- определять средства и методы для развития физических качеств;

- определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, спортивной и оздоровительной тренировки;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы**

**дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 96 часов;

самостоятельной работы обучающегося 6 часов;

консультация 2 часа;

промежуточная аттестация 36 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>140</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>96</b>
В т.ч.	
Лекции	84
Семинары	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8*
Промежуточная аттестация	36
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

\*в том числе 2 часа консультаций

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Теория и история физической культуры»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Общая характеристика теории и истории физической культуры</b>			
Тема 1.1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, ее основные понятия	Содержание учебного материала: 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. Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (физическое образование; воспитание физических качеств).		2
	Лекции	4	
	Семинарское занятие	2	
Тема 1.2. Всеобщая история физической культуры	Содержание учебного материала: <b>ФК в древнем мире. ФК средние века.</b> Физическое воспитание светских феодалов. Физическое воспитание крестьян и горожан в средние века. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения. <b>ФК и спорт в период новой истории до окончания XIX в.</b> ФК и спорт с начала XX века до конца второй мировой войны. Развитие рабочего движения. Буржуазно спортивное движения на службе милитаризма. Гимнастическое школы. <b>ФК и спорт после второй мировой войны.</b> ФК в развитых странах капитализма.		2



	Лекции	4	
Тема 1.3. ИФК и спорта в России	Содержание учебного материала: <b>ФК и спорт в России с Древнейших времен до 2 половины XIX века.</b> Физические упражнения и игры в народном быту. Военно-физическое воспитание господствующих классов. Физическая подготовка в русской армии. <b>ФК и спорт в России со 2 половины XIX века до 20-х годов XX века.</b> Учение П.Ф. Лесгафта о ФВ. Создание спортивных клубов. <b>ФК и спорт в СССР до окончания ВОВ. ФК и спорт со 2 половины 40-х годов до распада СССР. ФК и спорт в России после 1991 года.</b> Военно-физическая подготовка населения страны в годы войны. Советские спортсмены в боях за Родину на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Внедрение ФК и спорта в быт советского народа. Развитие спортивных организаций с 1961-1985 год. Совершенствование форм и методов массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в современных условиях. Задачи физкультурных и спортивных организаций. Возрастание руководящей роли в развитии физкультурного движения на современном этапе.		2
	Лекции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: ФК и спорт с 1991 – до наших дней	1	
Тема 1.4. История международного спортивного и олимпийского движения	Содержание учебного материала: <b>Международное спортивное олимпийское движение в первой половине XX века.</b> Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Олимпийские игры до первой мировой войны. Образование МОК.		2

	<b>Международное спортивное и олимпийское движение во 2 половине XX века.</b> Направления в международном спортивном движении.		
	Лекции	4	
Тема 1.5. Основные концепции физического воспитания и тенденции их развития	Содержание учебного материала: Классификация теорий и концепций физического воспитания. Предмет и основные понятия, теоретических концепций физического воспитания. Структура концепций физического воспитания.		2
	Лекции	4	
<b>Раздел 2. Средства, методы и принципы физического воспитания. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания</b>			
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание учебного материала: Группы средств: физические упражнения (содержание физического упражнения, форма физического упражнения), техника физических упражнений, пространственные характеристики, критерии оценки эффективности техники, классификация физических упражнений; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) направления оздоровительных сил природы; гигиенические факторы (режим, питания, общественная и личная гигиена).		2
	Лекции	4	
	Семинарское занятие	2	
Тема 2.2. Методы	Содержание учебного материала:		

физического воспитания	Метод. Группы методов. Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный). Общепедагогические (словесный, наглядного воздействия).		2
	Лекции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Метод круговой тренировки	1	
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	Содержание учебного материала: 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.		2
	Лекции	4	
Тема 2.4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала: Взаимосвязь физического воспитания с умственным; взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием; взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.		2
	Лекции	4	
Тема 2.5. Технология	Содержание учебного материала:		

воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту	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. Эстетическое воспитание. Задачи. Средства. Методы.		2
	Лекции	4	
Тема 2.6. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития	Содержание учебного материала: 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.		2
	Лекции	4	
<b>Раздел 3. Основы теории обучения двигательным действиям</b>			
Тема 3.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка	Содержание учебного материала: Двигательное умение. Двигательный навык. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Концепция обучения. Овладение двигательным действием: формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; формирование знаний и сущности двигательного действия; создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ; освоение изучаемого двигательного		2

	действия в целом. Фазы протекания нервных процессов. Законы формирования двигательного навыка.		
	Лекции	4	
	Семинарское занятие	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование двигательного навыка	1	
Тема 3.2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	Содержание учебного материала: Обучения. Учение. Преподавание. Этапы обучения: начального разучивания (задачи, цель); этап углубленного разучивания (задачи, цель); этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Задачи, цель.		2
	Лекции	4	
<b>Раздел 4. Теоретические и методические основы развития физических качеств</b>			
Тема 4.1. Определение понятий, методики развития физических (двигательных) качеств.	Содержание учебного материала: Классификация двигательных качеств их характеристика. <b>Сила:</b> определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы. <b>Быстрота:</b> определение понятия, формы проявления быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты. <b>Выносливость:</b> определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости. Факторы,		

	<p>определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.</p> <p><b>Гибкость:</b> определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p><b>Ловкость:</b> определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости. Возрастные периоды развития ловкости.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.</p>		
	Лекции	4	
	Семинарские занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений для развития физического качества.	1	
<b>Раздел 5. Физическое воспитание детей школьного возраста</b>			
Тема 5.1. Формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Формы организации физического воспитания в школе и внешкольных учреждений. Урок физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы на уроках; игры и физические упражнения на удлиненных переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня), внеклассные формы организации занятий (спортивные секции по видам спорта; секции общей и</p>		2

	физической подготовки; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристические походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья; плавания).		
	Лекции	4	
	Семинарские занятия	2	
Тема 5.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	Содержание учебного материала: Периоды дошкольного возраста. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы). Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.		2
	Лекции	4	
Тема 5.3. Особенности физического воспитания детей школьного возраста	Содержание учебного материала: Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.		2
	Лекции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Возрастные особенности физического воспитания школьников	1	

Тема 5.4. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	Содержание учебного материала: Медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. Характеристика групп. Задачи специальных медицинских групп, формы работы групп.		
	Лекции	4	
<b>Раздел 6. Теория спорта</b>			
Тема 6.1. Общая характеристика спорта	Содержание учебного материала: Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.		2
	Лекции	2	
Тема 6.2. Основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала: Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки (спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психологическая подготовки). Тренировочные и соревновательные нагрузки.		2
	Лекции	6	
	Семинарские занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные стороны спортивной тренировки	1	
Тема 6.3. Основы оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала: Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы оздоровительной тренировки. Содержательные основы оздоровительной тренировки. Характеристика средств специально оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-		2



	оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.		
	Лекции	4	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «теории и истории физической культуры».

##### **Мебель и стационарное оборудование:**

- стол преподавателя – 1 шт.
- стол под компьютер – 1 шт.
- стулья аудиторные – 30 шт.
- доска аудиторная для написания мелом – 1 шт.
- трибуна переносная – 1 шт.

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

- мобильный ПК (ноутбук) Dell Vostro 5568 – 1 шт.
- проектор мультимедийный Epson EB-U32 – 1 шт.
- экран проекционный напольный Draper Diplomat - 1шт.

##### **Программное обеспечение:**

- Microsoft Windows Win10Pro (64) Акт приема-передачи товара от 1 августа 2017, контракт № 0344100007517000022-0008905-01;
- Microsoft Office Professional Plus 2007 Open Li-cense:43219389;
- 7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL;
- Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение;
- Mozilla Firefox Свободное программное обеспечение GNU GPL и GNU LGPL;
- Google Chrome Свободная лицензия BSD.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основная литература:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов - М.: Академия, 2016.
2. Голощапов Г.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, 5-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 312 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Залетаев И.П., Муравьев В.А. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры: метод. пособие - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
2. Кузнецова М.В. Педагогические системы обучения и воспитания детей с нарушениями речи: учеб. электрон. издание - Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2013.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. рек. УМО - М.: Физическая культура, 2005.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://195.93.165.10:2280> – Электронный каталог библиотеки КГУ
2. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
3. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия»
  - Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»  
<http://www.lib.kursksu.ru/>;
  - Электронно-библиотечная система IPRBooks  
<http://www.iprbookshop.ru/>;
  - Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
  - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [http://www /biblioclub.ru/](http://www/biblioclub.ru/)
  - Российский образовательный портал  
<http://www.school.edu.ru/default.asp>;
  - Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
  - Федеральная университетская компьютерная сеть России  
<http://www.runnet.ru/>;
  - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.

#### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>знать:</b></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 оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи;</li><li>- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;</li><li>- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки детей, подростков и молодежи и их дидактические и воспитательные возможности;</li><li>- основы теории обучения двигательным действиям;</li><li>- теоретические и методические основы развития физических качеств;</li><li>- основы формирования технико-тактического мастерства у 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 у детей, подростков и молодежи;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- устный опрос;</li><li>- доклад;</li><li>- презентация;</li><li>- тестирование;</li><li>- экзамен.</li></ul>

- особенности физического воспитания детей школьного возраста;
- составлять учебную документацию по предмету «физическая культура»;
- проводить занятия по физической культуре;
- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры у детей, подростков, молодежи;
- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;
- основы методики совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов: технической, тактической, психологической, физической;
- основы теории соревновательной деятельности.

**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, организации физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной и рекреационной направленности, анализе учебно-тренировочного и соревновательного процесса, для повышения интереса к физической культуре и спорту и т.д.;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту.

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

- ставить задачи при обучении двигательным действиям, отбирать средства и методы для их решения;

- определять средства и методы для развития физических качеств;

- определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, спортивной и оздоровительной тренировки;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, профессионального самообразования и саморазвития.