

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Гимнастика**

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы:  
Физкультурное образование

Форма обучения  
Очная/заочная

Статус дисциплины:  
входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений

Махачкала, 2022

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена в 2022 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура от «19» 09.2017г. №940

Разработчик(и): кафедра спортивных дисциплин, Магомедов И.М., к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «25» 03 2022г., протокол № 6

Зав. кафедрой  А.Ш. Рустамов  
(подпись)

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «30» 03 2022г., протокол № 4.

Председатель  Н.Б. Новикова  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» 03 2022г.

Начальник УМУ  Гасангаджиева А.Г.  
(подпись)

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина Гимнастика входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональной подготовки студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных – ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-5, ОПК-11, профессиональных – ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольных заданий и промежуточный контроль в форме зачета и экзамена.

Объем дисциплины 8 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий – 288:

Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					всего		
		из них							
Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации				
1	144	54	18		36			90	зачет
2	144	72	36		36			72	экзамен

Заочная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем					всего		
		из них							
Лекции		Лабораторные занятия	Практические занятия	КСР	консультации				
1	144	16	6		10			128	зачет
2	144	12	6		6			132	экзамен

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины Гимнастика являются формирование профессиональной и научно-теоретической, методической и практической подготовки будущих бакалавров по физической культуре к педагогической деятельности по практической реализации федерального и регионального компонентов ФГОС по Гимнастике в общеобразовательных учреждениях.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина Гимнастика входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений ОПОП *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения педагогической практики.

Дисциплина тесно связана с учебными дисциплинами естественнонаучного характера (анатомия, физиология, биомеханика и др.), с дисциплиной «Теория и методика физической культуры и спорта». В процессе обучения преподаватель опирается на дисциплину Физическая культура, которая была освоена студентами в общеобразовательной школе. Учебная работа проводится в форме лекционных и практических занятий с применением технических средств обучения, самостоятельной работы.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения и процедура освоения).

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>ОПК- 1.1 определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> </ul>	<p><i>Знает:</i> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- химический состав организма человека;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;</li> </ul> <p>Умеет определять особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> </ul>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);</li> <li><i>Владеет</i> принципами и порядком разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- содержанием и правилами оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- правилами и организации соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании,</li> </ul>	
--	--	---	--

	<p>характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	<p>подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	
	<p>ОПК-1.2 Способен дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха</li> </ul>	<p>Знает как дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической</li> </ul>	

	<p>детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul>	<p>культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> </ul> <p>Владеет определением задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul>	
	<p>ОПК 1.3 Способен планировать учебно-тренировочный занятия по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального</li> </ul>	<p><i>Знает</i> планирования учебно-тренировочный занятия по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального</li> </ul>	



	<p>состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	<p>состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</p> <p><i>Умеет</i> планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> </ul> <p><i>Владеет</i> планированием мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-3.1 Способен ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li> </ul>	<p><i>Знает</i> основы техники способов плавания и прикладного плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения способам плавания;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;</li> <li>- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> использовать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы обучения спортивным и подвижным играм;</li> <li>- терминологию спортивных и подвижных игр;</li> <li>- способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;</li> </ul> <p><i>Владеет</i> организацией физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацией досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>- способами повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</li> <li>- способами реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-</li> </ul>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>

		<p>спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психолого-педагогическими приемами активации познавательной активности занимающихся.</li> </ul>	
	<p><i>ОПК - 3.2.</i> Способен подготовить, проведение физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>	<p><i>Знает</i> подготовку проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектирования, анализа и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществления подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- анализа и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>	
	<p><i>ОПК-3.3.</i>Способен осуществлять выполнение упражнения, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;</li> <li>- участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету</li> </ul>	<p><i>Знает</i> выполнение упражнений, развитие физических качеств и воспитанию личности учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>- проведение фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;</li> <li>- участие в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> проведением фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</p>	

	<p>«Физическая культура»;          проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);          - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p><i>Владеет</i> проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;          проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);          - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-4.1. Способен овладеть          - историей развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;          - терминологией, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;          - целью, задачей и содержанием курса ИВС;          - техникой спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;          - средствами и методами техникой и тактической подготовки в ИВС;          - методикой обучения техники спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;          - средствами и методами физической подготовки в ИВС;          - воспитательной возможностью занятий ИВС;          - спецификой проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;          - спецификой деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</p>	<p><i>Знает</i> историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;          - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;          - цель, задачи и содержание курса ИВС;          - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;          Умеет использовать средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;          - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;          - средства и методы физической подготовки в ИВС;          - воспитательные возможности занятий ИВС;          Владеет спецификой проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;          - спецификой деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</p>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>
	<p>ОПК-4.2 Способен          - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;          - использовать в своей деятельности терминологию ИВС;          - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;          - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;          - показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;          - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;          - пользоваться спортивным инвентарем,</p>	<p><i>Знает</i>          - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;          - использовать в своей деятельности терминологию ИВС;          - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;          - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;  <i>Умеет</i>          - показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;          - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;</p>	

	<p>оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</li> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</li> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> </ul> <p><i>Владеет возможностями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul>	
	<p>ОПК-4.3. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	<p>Знает методы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> </ul> <p>Владеет подготовкой материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</p> <p>Умеет проводить учебно-тренировочные занятия по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>	
<p>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК-5.1. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;</li> <li>- сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе;</li> <li>- принципы воспитания;</li> <li>- методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте;</li> <li>- формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе;</li> </ul>	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;</li> <li>- сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе;</li> <li>- принципы воспитания;</li> </ul> <p>Умеет использовать методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном</li> </ul>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику коллектива и основы его формирования в спорте;</li> <li>- технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;</li> <li>- организацию воспитательного процесса в образовательных организациях;</li> <li>- виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</li> </ul>	<p>процессе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику коллектива и основы его формирования в спорте;</li> </ul> <p>Владеет технологией педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию воспитательного процесса в образовательных организациях;</li> <li>- виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте;</li> <li>- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</li> </ul>	
	<p>ОПК-5.2. Способен</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</li> <li>- общаться с детьми различных возрастных категорий;</li> <li>- проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде;</li> <li>- помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> <li>- составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива;</li> <li>- создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</li> </ul>	<p><i>Знает как</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</li> <li>- общаться с детьми различных возрастных категорий;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде;</li> <li>- помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;</li> <li>- составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива;</li> </ul> <p><i>Владеет</i> методами создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</li> </ul>	
	<p>ОПК-5.3. Способен осуществлять подготовку материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования воспитательных</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовку материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> планировать воспитательные мероприятия</p>	

	<p>мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>- организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</li> </ul>	<p>при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ;</p> <p>Владеет составлением психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</li> </ul>	
<p>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-11.1. Способен определять роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- тенденции развития физической культуры и спорта;</li> <li>- направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры;</li> <li>- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> <li>- теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте;</li> <li>- алгоритм построения педагогического эксперимента;</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- тенденции развития физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры;</li> <li>- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> <li>- теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</li> </ul> <p><i>Владеет</i> актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте;</li> <li>- алгоритм построения педагогического эксперимента;</li> </ul>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</li> <li>- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</li> <li>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>- правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</li> <li>- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</li> <li>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>- правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul>	
	<p>ОПК-11.2. Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП)</li> <li>- определять задачи научного исследования;</li> <li>- анализировать инновационные методики;</li> <li>- определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВС;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилometriю, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста,</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП)</li> <li>- определять задачи научного исследования;</li> <li>- анализировать инновационные методики;</li> <li>- определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВС;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилometriю, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского</p>	

<p>PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</li> <li>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС;</li> <li>- анализировать и интерпретировать полученные результаты;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;</li> <li>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.</li> </ul>	<p>степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <p><i>Владеет</i> возможностями определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</li> <li>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС;</li> <li>- анализировать и интерпретировать полученные результаты;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;</li> <li>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.</li> </ul>	<p>степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <p><i>Владеет</i> возможностями определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</li> <li>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС;</li> <li>- анализировать и интерпретировать полученные результаты;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;</li> <li>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.</li> </ul>
<p>ОПК-11.3. Способен осуществлять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</li> <li>- публичной защиты результатов</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> осуществлять выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</p>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p><i>Умеет</i> осуществлять выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</p>



	собственных научных исследований.	Владеет возможностями публичной защиты результатов собственных научных исследований.	
<p>ПК-1- способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.</p>	<p><i>ПК- 1.1.</i> Способен определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нормативные и организационные основы физкультурного образования;</li> <li>-методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>- требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>-технологии планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нормативные и организационные основы физкультурного образования;</li> <li>-методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>- требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>-технологии планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</li> </ul> <p><i>Умеет</i> определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нормативные и организационные основы физкультурного образования;</li> <li>-методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>- требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>-технологии планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</li> </ul> <p><i>Владеет</i> способами определять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нормативные и организационные основы физкультурного образования;</li> <li>-методику проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>- требования к условиям проведения занятий различных форм в организациях различного типа;</li> <li>-технологии планирования образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</li> </ul>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>
	<p><i>ПК- 1.2.</i> Способен работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного</li> </ul>	<p><i>Знает</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование;</li> <li>-выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</li> </ul> <p><i>Умеет</i> работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное образование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного</li> </ul> <p><i>Владеет</i> работать с программно-нормативными документами, регламентирующими физкультурное</p>	

		<p>образование; -выбирать обоснованные формы, методы, способы и приемы для реализации образовательного процесса по физической культуре и спорту в организациях различного.</p>	
	<p><i>ПК-1.3.</i> Способен -планировать образовательный процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	<p><i>Знает</i> -планирования образовательный процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа. <i>Умеет</i> -планировать образовательный процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа. <i>Владеет</i> методом планирования образовательного процесс по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	
<p>ПК-2- способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.</p>	<p><i>ПК-2.1.-</i> Способен определять программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; - методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа.</p> <p><i>ПК-2.2.-</i> Способен работать с локальными программно-нормативными актами,</p>	<p><i>Знает</i> программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; - методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа. <i>Владеет</i> программно-нормативными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; - методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа. <i>Умеет</i> определять программно-нормативные требования к содержанию, структуре и условиям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в организациях различного типа; - методы, формы, приемы и средства реализации образовательного процесса по физической культуре и спорта в организациях различного типа.</p> <p><i>Знает</i></p>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>

	<p>регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа;</p> <p>-использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся.</p>	<p>-работать с локальными программно-нормативными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа;</p> <p>-использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся.</p> <p><i>Владеет</i> Способностями -работать с локальными программно-нормативными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа;</p> <p>-использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся.</p> <p><i>Умеет</i> работать с локальными программно-нормативными актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта в организациях различного типа;</p> <p>-использовать на занятиях различных форм педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы обучения и организации деятельности обучающихся.</p>	
	<p>ПК-2.3. Способен осуществлять</p> <p>-проведения различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа.</p>	<p><i>Знает</i> проведение различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа.</p> <p><i>Умеет</i> осуществлять проведения различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа.</p> <p><i>Владеет</i> способностью осуществлять</p> <p>-проведения различных форм занятий физическими упражнениями в организациях различного типа.</p>	
<p>ПК-3 способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и</p>	<p><i>ПК-3.1.</i> Способен определять методы и средства педагогического контроля в образовательном</p>	<p><i>Знает</i></p>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>

результатов освоения образовательной программы.	<p>процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	<p>-методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p><i>Владеет</i> методами и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p>Умеет определять методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	
	<p><i>ПК-3.2</i> использует педагогические методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	<p><i>Знает</i></p> <p>-использовать педагогические методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p><i>Умеет</i> использовать педагогические методы и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p> <p>Владеет методами и средства педагогического контроля в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа.</p>	
	<p><i>ПК-3.3.-</i> Владеет опытом проведения педагогических контрольных мероприятий в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;</p>	<p><i>Знает</i> опыт проведения педагогических контрольных мероприятий в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;</p> <p><i>Умеет</i> проводить педагогические контрольные мероприятия в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;</p> <p><i>Владеет</i> опытом проведения педагогических контрольных мероприятий в образовательном процессе по физической культуре и спорту в организациях различного типа;</p>	

<p>ПК-4 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><i>ПК4.1</i> . Осуществляет организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;</li> <li>-медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</li> <li>-содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> <li>-основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</li> </ul>	<p><i>Знает</i> организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;</li> <li>-медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</li> <li>-содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> <li>-основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</li> </ul> <p><i>Умеет</i> осуществлять организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;</li> <li>-медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</li> <li>-содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</li> <li>-основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</li> </ul> <p><i>Владеет</i> организацией спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контролей в спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса;</li> <li>-медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</li> </ul>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>
--	--	--	--

		<p>-содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>-основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	
	<p><i>ПК 4.2.</i> методологически грамотно использует измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок;</p> <p>- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;</p> <p>-организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;</p> <p>-определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;</p> <p>-анализировать результаты комплексного медико-биологического контроля функционального состояния занимающихся в избранном виде спорта;</p> <p>-формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе результатов комплексного медико-биологического контроля;</p> <p>-составлять план использования медико-биологических средств восстановления</p>	<p><i>Знает</i> методологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок;</p> <p>- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;</p> <p>-организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;</p> <p><i>Умеет</i> определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения;</p> <p>-анализировать результаты комплексного медико-биологического контроля функционального состояния занимающихся в избранном виде спорта;</p> <p>-формулировать рекомендации по коррекции тренировочного процесса на основе результатов комплексного медико-биологического контроля;</p> <p><i>Владеет</i> возможностями составлять план использования медико-биологических средств</p>	

	<p>работоспособности и повышения спортивной работоспособности;</p> <p>-вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки и в электронном и бумажном варианте.</p> <p>-разрабатывать план психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>восстановления работоспособности и повышения спортивной работоспособности;</p> <p>-вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки и в электронном и бумажном варианте.</p> <p>-разрабатывать план психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	
	<p><i>ПК-4.3.</i> владеет навыками квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;</p> <p>-анализа и интерпретации данных медико-биологического контроля занимающихся для выявления проблемы и методов ее решения;</p> <p>-систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.</p> <p>-применения технологий психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><i>Знает</i></p> <p>-навыки квалифицированного применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;</p> <p>-анализ и интерпретации данных медико-биологического контроля занимающихся для выявления проблемы и методов ее решения;</p> <p>-систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм.</p> <p><i>Умеет</i> применять технологии психологического обеспечения отбора, тренировочного и соревновательного процессов на этапах спортивной подготовки.</p>	

<p>ПК-5 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</p>	<p><i>ПК- 5.1.</i> реализовывает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формы организации и методику врачебно-педагогических наблюдений спортсмена в процессе тренировочных занятий</li> <li>- содержание самоконтроля функционального состояния спортсмена</li> <li>-причины возникновения, признаки предпатологических и патологических состояний, возникающих при занятиях спортом</li> <li>-оптимальный возраст для начала занятий в избранном виде спорта;</li> <li>-предрасположенность спортсменов различного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности;</li> <li>-особенности телосложения(конституции) спортсменов в избранном виде спорта;</li> <li>-методы и критерии отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>-содержание начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>- задатки и способности, являющиеся критериями спортивного отбора в избранном виде спорта;</li> <li>- содержание методического сопровождения деятельности специалистов, реализующих тренировочный и образовательный процесс в организациях различного типа.</li> <li>- морфофункциональные критерии отбора и индивидуализации в спорте;</li> <li>- критерии тренированности в избранном виде спорта;</li> <li>-закономерности адаптации к физическим нагрузкам, динамику различных физиологических нагрузках, а также в период подготовки к ответственным соревнованиям.</li> <li>-психологическое обоснование и современные методики исследования индивидуально-психологических особенностей личности, их содержание и назначение в практике спорта.</li> </ul>	<p><i>Знает</i> реализовывать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формы организации и методику врачебно-педагогических наблюдений спортсмена в процессе тренировочных занятий</li> <li>- содержание самоконтроля функционального состояния спортсмена</li> <li>-причины возникновения, признаки предпатологических и патологических состояний, возникающих при занятиях спортом</li> <li>-оптимальный возраст для начала занятий в избранном виде спорта;</li> <li>-предрасположенность спортсменов различного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности;</li> <li><i>Умеет</i> определять</li> <li>-особенности телосложения(конституции) спортсменов в избранном виде спорта;</li> <li>-методы и критерии отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>-содержание начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>- задатки и способности, являющиеся критериями спортивного отбора в избранном виде спорта;</li> <li>- содержание методического сопровождения деятельности специалистов, реализующих тренировочный и образовательный процесс в организациях различного типа.</li> <li>Владет знаниями морфофункциональные критерии отбора и индивидуализации в спорте;</li> <li>- критерии тренированности в избранном виде спорта;</li> <li>-закономерности адаптации к физическим нагрузкам, динамику различных физиологических нагрузках, а также в период подготовки к ответственным соревнованиям.</li> <li>-психологическое обоснование и современные методики исследования индивидуально-психологических особенностей личности, их содержание и назначение в практике спорта.</li> </ul>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>
---	--	--	--



	<p><i>ПК 5.2-</i> проводить врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий</p> <p>-оценивать результаты врачебно- педагогических наблюдений</p> <p>-проводить самоконтроль функционального состояния</p> <p>-обосновывать индивидуальную коррекцию тренировочного процесса при проявлении признаков предпатологических и патологических состояний у спортсмена</p> <p>-определять особенности телосложения (конституции) спортсменов в избранном виде спорта</p> <p>-анализировать показатели тестирования для отбора на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта;</p> <p>-повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена;</p> <p>-разрабатывать документы, обеспечивающие деятельность специалистов, реализующих тренировочный и образовательный процесс в организациях различного типа.</p> <p>-разрабатывать программу индивидуальной подготовки на основе данных физиологического тестирования;</p> <p>-подбирать методики для оценки морфофункциональных показателей и уровня тренированности спортсменов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине) для осуществления спортивного отбора по виду спорта (спортивной дисциплине) на разных этапах многолетней подготовки.</p> <p>-планировать применение современных методов исследования индивидуально –психологических особенностей спортсменов.</p>	<p><i>Знает</i> проводить врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий</p> <p>-оценивать результаты врачебно- педагогических наблюдений</p> <p>-проводить самоконтроль функционального состояния</p> <p><i>Умеет</i> обосновывать индивидуальную коррекцию тренировочного процесса при проявлении признаков предпатологических и патологических состояний у спортсмена</p> <p>-определять особенности телосложения (конституции) спортсменов в избранном виде спорта</p> <p>-анализировать показатели тестирования для отбора на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта;</p> <p>-повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена;</p> <p>-разрабатывать документы, обеспечивающие деятельность специалистов, реализующих тренировочный и образовательный процесс в организациях различного типа.</p> <p>-разрабатывать программу индивидуальной подготовки на основе данных физиологического тестирования;</p> <p><i>Владеет методами</i></p> <p>-подбирать методики для оценки морфофункциональных показателей и уровня тренированности спортсменов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине) для осуществления спортивного отбора по виду спорта (спортивной дисциплине) на разных этапах многолетней подготовки.</p> <p>-планировать применение современных методов исследования индивидуально –психологических особенностей спортсменов.</p>	
--	--	---	--

<p>ПК-6 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</p>	<p><i>ПКб.1-</i> цель, задачи и содержание спортивной медицины как службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- порядок организации медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> <li>- режимы тренировочной работы</li> <li>-предельные тренировочные нагрузки</li> <li>-приемы и методы тренировок для достижения спортивного результата</li> <li>-закономерности протекания биохимических процессов в организме человека в тренировочном процессе и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</li> <li>-влияние нагрузок разной направленности в тренировочной и соревновательной деятельности на биохимические изменения в организме</li> <li>-значения биохимических показателей, используемых в качестве маркеров для оценки эффективности тренировочного процесса и восстановленных процессов в организме.</li> <li>-основные показатели физического развития , функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>-основы планирования и проведения занятий по физической культуре</li> <li>-знает содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки</li> <li>-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>-методики контроля и оценки функциональной и физической подготовленности спортсменов;</li> </ul> <p><i>ПК-6.2-</i>использовать знания законодательства Российской Федерации для организации участия спортсменов в мероприятиях медико-</p>	<p><i>Знает</i> цель, задачи и содержание спортивной медицины как службы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- порядок организации медико-биологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> <li>- режимы тренировочной работы</li> <li>-предельные тренировочные нагрузки</li> <li>-приемы и методы тренировок для достижения спортивного результата</li> <li>-закономерности протекания биохимических процессов в организме человека в тренировочном процессе и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</li> <li>Умеет определять влияние нагрузок разной направленности в тренировочной и соревновательной деятельности на биохимические изменения в организме</li> <li>-значения биохимических показателей, используемых в качестве маркеров для оценки эффективности тренировочного процесса и восстановленных процессов в организме.</li> <li>-основные показатели физического развития , функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li><i>Владеет</i> основами планирования и проведения занятий по физической культуре</li> <li>-знает содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки</li> <li>-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>-методики контроля и оценки функциональной и физической подготовленности спортсменов;</li> </ul> <p><i>Знает</i> -использовать знания законодательства Российской Федерации для организации участия спортсменов в мероприятиях медико-</p>	<p>Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем</p>
--	---	--	--

	<p>биологического обеспечения подготовки спортсмена</p> <p>-контролировать прохождение спортсменами медицинских осмотров и обеспечивать выполнение рекомендаций медицинских работников</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p> <p>-самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p> <p>-планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>-определять объем индивидуальной спортивной подготовки;</p> <p>-осуществлять учет и анализ биохимических изменений, происходящих в организме в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <p>-проводить оценку эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе данных биохимического контроля.</p> <p>-определять цель, задачи , осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании тренировочного процесса и восстановительных мероприятий.</p> <p>-проводить, анализировать, интерпретировать данные тестирования функциональных и физических возможностей и предложить</p>	<p>биологического обеспечения подготовки спортсмена</p> <p>-контролировать прохождение спортсменами медицинских осмотров и обеспечивать выполнение рекомендаций медицинских работников</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p> <p>-самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p> <p><i>Умеет</i> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</p> <p>-определять объем индивидуальной спортивной подготовки;</p> <p><i>Владеет</i> возможностями</p> <p>-осуществлять учет и анализ биохимических изменений, происходящих в организме в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <p>-проводить оценку эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе данных биохимического контроля.</p> <p>-определять цель, задачи , осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании тренировочного процесса и восстановительных мероприятий.</p> <p>-проводить, анализировать, интерпретировать данные тестирования функциональных и</p>	
--	---	--	--

	<p>мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки на их основе.</p>	<p>физических возможностей и предложить мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки на их основе.</p>	
	<p><i>ПК- 6.3.</i> Организует составление плана организации медико-биологического обеспечения соревнований учебно-тренировочных сборов  -коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических методов;  -проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов;  -коррекции тренировочного и восстановительного процессов, для улучшения устранения метаболитов обмена, образующихся при мышечной деятельности различного характера;  -прогнозирования спортивного результата на основе оценки функциональных возможностей организма спортсменов.</p>	<p><i>Знает</i> организацию  -составления плана организации медико-биологического обеспечения соревнований учебно-тренировочных сборов  <i>Умеет</i> проводить коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических методов;  -проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов;  -коррекции тренировочного и восстановительного процессов, для улучшения устранения метаболитов обмена, образующихся при мышечной деятельности различного характера;  <i>Владеет</i> прогнозирования спортивного результата на основе оценки функциональных возможностей организма спортсменов.</p>	
<p>ПК-7 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p><i>ПК- 7.1</i> осуществляет технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p><i>Знает</i>-технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта.   Умеет технологию планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта.   Владеет технологией планирования подготовки спортсменов к участию в соревнованиях в избранном виде спорта.</p>	
	<p><i>ПК-7.2</i> способен разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p>	<p><i>Знает</i> разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;  -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p>	

		<p>Умеет разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;</p> <p>-определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p> <p>Владеет способностями разрабатывать планы подготовки спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; -определить стратегию соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта, включая контроль и коррекцию тренировочного процесса.</p>	
	<p><i>ПК-7.3.</i> пользуется навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p>	<p><i>Знает</i> навыки проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p> <p><i>Умеет</i> пользоваться навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p> <p><i>Владеет</i> навыками проведения контрольных учебно-тренировочных занятий с целью определения уровня подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности и коррекции учебно-тренировочного процесса.</p>	

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
<b>Модуль 1. История развития гимнастики</b>						
1	Введение в специализацию	1	4		8	Устный опрос, письменный опрос
2	Общая характеристика вида и специализации	1	2		8	Устный опрос, письменный опрос
3	Гимнастика в системе физического воспитания России	1	4	2	8	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 1:</i>		10	2	24	36
<b>Модуль 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям</b>						
4	Планирование и учет работы по гимнастике в школе	1	4	2	12	Устный опрос, письменный опрос
5	Массовые гимнастические выступления	1	4	2	12	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 2:</i>		8	4	24	36
<b>Модуль 3. Практический материал</b>						
6	Основы техники гимнастических упражнений	1		8	10	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
7	Общеразвивающие упражнения	1		8	10	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 3:</i>			16	20	36
<b>Модуль 4. Практический материал</b>						
8	Строевые упражнения	1		7	10	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач,

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
						поставленных преподавателем
9	Прикладные упражнения	1		7	12	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 4:</i>			14	22	Зачет
<b>Модуль 5. Гимнастическая терминология и основные формы записи гимнастических упражнений</b>						
10	Значение терминологии и предъявляемые к ней требования	2	18			Устный опрос, письменный опрос
11	Основные формы записи гимнастических упражнений	2	18			Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 5:</i>		36			36
<b>Модуль 6. Практический материал</b>						
12	Статистические элементы и силовые дожимы (шпагат, упор вне, стойка на голове)	2		4	3	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
13	Равновесие боковое, прямое, заднее, мостик	2		4	3	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
14	Упор спереди, сзади	2		4	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
15	Хваты. Хват сверху, хват снизу. Обратный хват	2		3	4	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
16	Подъем с переворотом	2		3	4	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
	<i>Итого по модулю 6:</i>			18	18	36
<b>Модуль 7. Практический материал</b>						
17	Стойка на руках и висы	2		3	3	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
18	Выход силой на одну руку	2		3	3	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
19	Выход силой на две руки	2		3	3	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
20	Элементы на брусьях: подъемы	2		3	3	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
21	Перекаты и кувырки	2		3	3	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
22	Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня	2		3	3	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 7:</i>			18	18	36
	Подготовка к экзамену				36	Экзамен
	<b>ИТОГО:</b>		54	72	162	288



#### 4.2.2. Структура дисциплины в заочной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
<b>Модуль 1. История развития гимнастики</b>						
1	Введение в специализацию	1	2		10	Устный опрос, письменный опрос
2	Общая характеристика вида и специализации	1	2		10	Устный опрос, письменный опрос
3	Гимнастика в системе физического воспитания России	1			12	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 1:</i>		4		32	36
<b>Модуль 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям</b>						
4	Планирование и учет работы по гимнастике в школе	1	2		16	Устный опрос, письменный опрос
5	Массовые гимнастические выступления	1		2	16	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 2:</i>		2	2	32	36
<b>Модуль 3. Практический материал</b>						
6	Основы техники гимнастических упражнений	1		2	16	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
7	Общеразвивающие упражнения	1		2	16	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 3:</i>			4	32	36
<b>Модуль 4. Практический материал</b>						
8	Строевые упражнения	1		2	16	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
9	Прикладные упражнения	1		2	16	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 4:</i>			4	32	Зачет
<b>Модуль 5. Гимнастическая терминология и основные формы записи гимнастических упражнений</b>						
10	Значение терминологии и предъявляемые к ней требования	2	3		15	Устный опрос, письменный опрос
11	Основные формы записи гимнастических упражнений	2	3		15	Устный опрос, письменный опрос
	<i>Итого по модулю 5:</i>		6		30	36
<b>Модуль 6. Практический материал</b>						
12	Статистические элементы и силовые дожимы (шпагат, упор вне, стойка на голове)	2		2	16	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
13	Равновесие боковое, прямое, заднее, мостик. Упор спереди, сзади. Хваты. Хват сверху, хват снизу. Обратный хват. Подъем с переворотом	2			18	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 6:</i>			2	34	36
<b>Модуль 7-8. Практический материал</b>						
14	Стойка на руках и висы. Выход силой на одну руку. Выход силой на две руки	2		2	16	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
15	Элементы на брусьях: подъемы. Перекаты и кувырки. Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня	2		2	16	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<i>Итого по модулю 7-8:</i>			4	59	

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа в т.ч. экзамен	
	<i>Подготовка к экзамену:</i>				9	Экзамен
	<i>ИТОГО:</i>		12	16	260	288

#### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

##### 4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине.

###### *Модуль 1. История развития гимнастики*

###### **Тема 1. Введение в специализацию**

Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов, в эпоху Средневековья, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года.

###### **Тема 2. Общая характеристика вида и специализации**

Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики.

###### **Тема 3. Гимнастика в системе физического воспитания России**

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. Гимнастика в физическом совершенствовании подрастающего поколения. Роль гимнастики в решении задач гуманитарного воспитания людей.

###### **Модуль 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям**

###### **Тема 1. Планирование и учет работы по гимнастике в школе**

Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Планирование учебного материала по гимнастике в высших учебных учреждениях. Оценка и учет успеваемости. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса по гимнастике.

###### **Тема 2. Массовые гимнастические выступления**

История массовых гимнастических выступлений. Массовые гимнастические выступления как инструмент решения проблем физического воспитания и организации досуга детей во внеурочное время в общеобразовательных школах. Подбор комплексов гимнастических упражнений для показательных выступлений на различных мероприятиях.

###### **Модуль 3-4. Практический материал**

###### **Тема 1. Основы техники гимнастических упражнений**

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Правила анализа техники использования гимнастических упражнений.

###### **Тема 2. Общеразвивающие упражнения**

Классификация ОРУ по анатомическому признаку. Классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. Классификация ОРУ по признаку использования предметов и снарядов. Классификация ОРУ по признаку организации групп.

Классификация ОРУ по исходным положениям. Правила записи и конструирования ОРУ. Типовые ОРУ.

### **Тема 3. Строевые упражнения**

Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения. Смыкания и размыкания. Методика проведения строевых упражнения в тренировочном процессе.

### **Тема 5. Прикладные упражнения**

Техника и методика обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку. Техника и методика обучения опорным прыжкам. Техника и методика обучения лазанью, перелезанию. Техника и методика обучения висам и упорам.

## **Модуль 5. Гимнастическая терминология и основные формы записи гимнастических упражнений**

### **Тема 1. Значение терминологии и предъявляемые к ней требования**

Характеристика гимнастической терминологии. Правила употребления гимнастической терминологии.

### **Тема 2. Основные формы записи гимнастических упражнений**

Запись гимнастических упражнений. Правила записи ОРУ. Правила записи упражнений: на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

## **4.3.3. Содержание практических занятий по дисциплине**

### **Модуль 6-8. Практический материал**

#### **Тема 1 Основы техники гимнастических упражнений**

1. Техника гимнастического упражнения
2. Техника исполнения гимнастического упражнения
3. Виды техник исполнения упражнений
4. Основные законы

#### **Тема 2. Общеразвивающие упражнения**

1. Классификация общеразвивающих упражнений
2. Упражнения для рук и плечевого пояса
3. Упражнения для шеи
4. Упражнения для ног и тазового пояса
5. Упражнения для туловища
6. Упражнения для всего тела
7. Упражнения для формирования правильной осанки

#### **Тема 3. Строевые упражнения**

1. Построения.
2. Строевые приемы на месте.
3. Перестроения на месте.
4. Способы передвижения.
5. Перемена направления движения.
6. Перестроения в движении.
7. Размыкание и смыкание.

#### **Тема 4. Прикладные упражнения**

1. Характеристика прикладных упражнений
2. Техника и методика обучения основным упражнениям
3. Упражнения в равновесии
4. Упражнения в лазанье
5. Упражнения в метании и ловле
6. Упражнения в поднимании и переноске груза
7. Упражнения в переползании

## **5. Образовательные технологии**

Обеспечивая единство теоретической и технологической подготовки, в процессе обучения используются разнообразные активные технологии работы: практические имитационные гимнастические занятия, направленные на моделирование (проектирование) предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности.

В ходе практических имитационных игровых занятий применяются имитационные методы (при реализации которых обучаемые должны играть определённые роли), которые позволяют наиболее эффективно усвоить материал и достигается существенное приближение учебного процесса к тактической производственной деятельности

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по «Гимнастике» в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры. Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля за выполнением учебных заданий, конспектов, рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов».

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

### **7.1. Типовые контрольные задания**

#### **Вопросы к зачету**

1. Значение, задачи и место гимнастики в системе физического воспитания России.
2. Методические особенности гимнастики.
3. Характеристика средств гимнастики.
4. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
6. Характеристика спортивных видов гимнастики.
7. Значение гимнастической терминологии и предъявляемые к ней требования.
8. Правила сокращения записи и названия упражнений.
9. Правила, уточняющие запись и название упражнений.
10. Правила записи гимнастических упражнений.
11. Формы записи гимнастических упражнений.
12. Строевые упражнения (назначение, классификация и особенности проведения).
13. Характеристика строевых приемов и построений. Понятия строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.
14. Перестроения (знать команды для выполнения пяти перестроений).
15. Размыкания (знать команды для выполнения не менее трех размыканий.)
16. Передвижения (знать разновидности передвижений шагом, бегом, прыжками)
17. Характеристика, классификация и задачи общеразвивающих упражнений.
18. Дать определения терминам общеразвивающих упражнений (исходное положение, сед, присед, выпад, наклон, равновесие, подскок)
19. Методика подбора общеразвивающих упражнений в комплексы.
20. Методика чередования общеразвивающих упражнений в комплексе.
21. Причины травматизма и меры предупреждения травм.
22. Требования, предъявляемые к страхующему, виды страховки и помощи.
23. Характеристика акробатических упражнений (классификация, определение не менее десяти терминов, вспомогательные упражнения для их разучивания).
24. Характеристика прыжков в гимнастике (классификация, фазы опорного прыжка, методика обучения каждой фазе).

## **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. В чем заключаются сходство и различия между статическими и динамическими упражнениями в гимнастике. Что такое «балансирование».
2. От чего зависит устойчивость тела гимнаста в положениях ограниченно-устойчивого равновесия.
3. Зависимость между трудностью гимнастических упражнений и состоянием устойчивости тела гимнаста в равновесных положениях.
4. Что такое «программность» гимнастических движений. Кинематические программы движений.
5. С помощью каких кинематических характеристик можно дать описание гимнастического движения.
6. Какие сложные кинематические характеристики используются для анализа и описания гимнастических упражнений. Какие сведения о движении можно получить, анализируя траекторию показательной точки, связанной с телом гимнаста.
7. От чего зависит и как характеризуется время движения тела гимнаста в безопорных положениях.
8. Вращательное движение как важнейшая характеристика гимнастических движений. Как связаны вращения тела гимнаста вокруг основных центральных осей тела и техника соответствующих упражнений.
9. Что такое «мгновенная ось вращения», ее физический смысл и связь с качеством исполнения безопорных вращений.
10. От каких сил зависит движение тела гимнаста и его звеньев. Чем принципиально различаются внешние и внутренние силы, действующие относительно тела гимнаста.
11. В чем различия понятий «сила тяжести» и «сила тяготения». Как сила тяжести действует на тело гимнаста в опорных положениях.
12. Как сила тяготения действует на тело гимнаста в безопорных положениях. Что такое «невесомость».
13. Что такое реактивные силы и «опорная реакция». Значение опорной реакции для исполнения произвольных движений в спорте и гимнастике.
14. Что такое инертность и силы инерции. Значение инерционного движения для построения и совершенствования техники гимнастических упражнений.
15. Физический смысл «центробежной силы инерции», условия ее возникновения при исполнении гимнастических упражнений, значение при обучении и исполнении упражнений.
16. Что такое «Кориолисова сила инерции», при каких условиях она возникает в гимнастике и как действует.
17. Силы трения как фактор исполнения гимнастических упражнений. Сила трения как положительный и отрицательный фактор исполнения движений.
18. Как распределяются массы тела гимнаста. Значение конституции гимнаста. Понятие «момента инерции», Момент инерции тела гимнаста.
19. Изменение момента инерции тела гимнаста в полете и роль этих изменений для исполнения упражнений.
20. Работа, мощность и энергия в движениях гимнаста. Как изменяется механическая энергия при исполнении гимнастических движений. Компоненты механической энергии. Потенциальная и кинетическая энергия тела гимнаста и его звеньев.
21. Что такое «законы сохранения» в применении к гимнастическим движениям. Как «законы сохранения» связаны со структурой и техникой упражнений.
22. Что такое «двигательные представления» гимнаста, их связь с психомоторикой спортсмена и его чувственной сферой.
23. Модальный состав двигательных представлений гимнаста. От каких компонентов восприятия в первую очередь зависит успешное исполнение упражнения.
24. Система методов обучения гимнастическим упражнениям. Понятие

«адаптивности» обучения.

25. Приемы обучения в гимнастике как средство внешнего управления двигательными действиями и движениями гимнаста.

### Вопросы для экзамена

1. Характеристика видов гимнастики и их место в системе физического воспитания России.
2. Методические особенности гимнастики.
3. Характеристика средств гимнастики.
4. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
6. Характеристика прикладных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Характеристика прикладных упражнений (классификация, назначение).
9. Техника и методика обучения разновидностям ходьбы, бега, метанию и ловле предметов, упражнениям в равновесии.
10. Техника и методика обучения упражнениям в лазании и перелезании, упражнениям в поднимании и переноске грузов.
11. Техника и методика обучения лазанию по канату в два приема.
12. Техника и методика обучения лазанию по канату в три приема.
13. Характеристика гимнастической терминологии (понятие термин, значение терминологии и предъявляемые к ней требования).
14. Правила сокращения записи и названия гимнастических упражнений.
15. Правила, уточняющие запись и название гимнастических упражнений.
16. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах.
17. Термины строевых упражнений (дать определение десяти терминам).
18. Термины общеразвивающих упражнений и их определение.
19. Термины упражнений на снарядах и их определение.
20. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация).
21. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).
22. Характеристика общеразвивающих упражнений (классификация, задачи, способы проведения).
23. Методика подбора и составления комплексов общеразвивающих упражнений. Методика разучивания общеразвивающих упражнений.
24. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами (мячами, палками, гантелями).
25. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений в парах и на гимнастической стенке.
26. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
27. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений поточным, серийным и проходным способами.
28. Внешние силы и их проявление при выполнении двигательных действий.
29. Внутренние силы и их проявление при выполнении двигательных действий в гимнастике.
30. Характеристика статических силовых упражнений.
31. Характеристика динамических силовых упражнений.
32. Характеристика маховых упражнений (Классификация, фазы и стадии двигательных действий при выполнении маховых упражнений).
33. Проявление закона сохранения количества движения при выполнении маховых упражнений в гимнастике.
34. Проявление закона сохранения момента количества движения при выполнении маховых упражнений в гимнастике.

35. Характеристика физических качеств, которые проявляются при выполнении силовых и маховых гимнастических упражнений.
36. Характеристика специальных гимнастических навыков.
37. Характеристика прыжков в гимнастике (классификация и фазы двигательных действий).
38. Характеристика акробатических упражнений (классификация, особенности техники упражнений структурных групп).
39. Методика оценки выполнения гимнастических упражнений. Виды ошибок и величина сбавки за них на видах многоборья.
40. Понятие «попытка», сбавки за невыполнение элементов и падения на видах многоборья. Выведение окончательной оценки.
41. Причины травматизма и меры предупреждения травм.
42. Виды страховки и помощи. Требования, предъявляемые к страхующему.
43. Подготовительная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.
44. Основная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.
45. Заключительная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.
46. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям.
47. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
48. Вспомогательные и подводящие упражнения, методика их подбора.
49. Техника и методика обучения кувырку вперед.
50. Техника и методика обучения кувырку назад.
51. Техника и методика обучения стойке на лопатках.
52. Техника и методика обучения стойке на голове с опорой руками.
53. Техника и методика обучения стойке на руках.
54. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»)
55. Техника и методика обучения наскоку на мостик и толчку ногами.
56. Техника и методика обучения толчку руками.
57. Техника и методика обучения прыжку углом с косого разбега.
58. Техника и методика обучения прыжку боком.
59. Техника и методика обучения размахиванию и соскоку махом назад на перекладине для мужчин (М). Техника и методика обучения размахиванию изгибами и перемаху в вис присев на нижней жерди для женщин (Ж).
60. Техника и методик обучения соскоку махом вперед на перекладине (М). Техника и методика обучения подъему переворотом на верхнюю жердь (В/ж) из виса присев на нижней жерди (Н/ж) (Ж).
61. Техника и методика обучения подъему разгибом на брусьях из упора на руках согнувшись (М), спаду в вис лежа на Н/ж из упора на В/ж (Ж).
62. Техника и методика обучения обороту назад в упоре (М), соскоку углом назад с поворотом кругом на брусьях Р/в (Ж).
63. Техника и методика обучения размахиванию в упоре на брусьях (М). Соскоку с конца бревна махом одной и толчком другой (Ж).
64. Техника и методика обучения подъему махом вперед из упора на руках на брусьях (М), шагам польки на бревне (Ж).
65. Техника и методика обучения стойке на плечах на брусьях (М), упору присев толчком ног из упора лежа на бревне (Ж).
66. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину (М), через козла (Ж).
67. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с разноименным поворотом кругом из размахивания в упоре на брусьях (М), равновесиям и видам передвижений на бревне (Ж).
68. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в ширину.



69. Техника и методика обучения маху дугой из упора на перекладине (М), прыжкам со сменой положения ног на бревне (Ж)

## **7.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

посещение занятий - 10 баллов;

подготовка рефератов – 10 баллов.

участие на практических занятиях - 80 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

письменная контрольная работа - 100 баллов

### **Критерии оценки посещения занятий**

Оценка выставляется в соответствии с процентом занятий, которые посетил студент из всего количества аудиторных занятий, предусмотренных дисциплиной.

### **Критерии оценки участия на практических занятиях (устный опрос)**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания устного опроса:

86-100 баллов ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

66-85 баллов ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 86-100 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

51-65 балл ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0-50 баллов ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### **Критерии оценки контрольной работы**

Письменная контрольная работа состоит из трех теоретических вопросов:

86-100 баллов – студент, показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, самостоятельно ответил на вопросы, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично; показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

66-85 баллов – студент, показал полное знание учебного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший ответивший на вопросы; показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач.

51-65 балл – студент, обнаруживший знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы, самостоятельно выполнивший задания, однако допустивший некоторые погрешности при ответе на вопросы;

0-50 баллов – выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебного материала, не

выполнившему задания, допустившему принципиальные ошибки при ответе на вопросы, продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач.

### **Критерии оценки экзамена**

Экзаменационный билет состоит из теоретических вопросов из курса лекций и практических работ – 100 баллов.

Проверка качества подготовки студентов на экзаменах заканчивается выставлением отметок по принятой пятибалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

86-100 баллов - оценка «отлично» - студент владеет знаниями по дисциплине в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивая при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы; хорошо знаком с основной литературой; увязывает теоретические аспекты дисциплины с прикладными задачами исследования операций и методов оптимизации.

66-85 баллов - оценка «хорошо» – студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

51-65 балл - оценка «удовлетворительно» - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

0-50 баллов – оценка «неудовлетворительно» – студент не освоил обязательного минимума знаний дисциплины, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

### **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

а) Адрес сайта курса:

[Факультет физической культуры и спорта](#)

[Кафедра спортивных дисциплин](#)

б) основная литература:

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): программа / Федерал. агентство по физ. культуре и спорту; [авт. кол.: Ю.К.Гавердовский и др.]. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства). - Допущено Федерал. агентством по физ. культуре и спорту. - ISBN 5-9718-0013-2: 179-96.

2. Шипилина, Инесса Александровна. Хореография в спорте: [учеб. пособие] / Шипилина, Инесса Александровна. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 212 с.: ил. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-222-05295-8: 69-96.

3. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л.В. Еремина. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — 978-5-94839-289-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56388.htm>

в) дополнительная литература:

1. Васильев О.А. Производственная гимнастика для работников судебной системы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Васильев, И.В. Лазарев, А.А.

Ромашов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский государственный университет правосудия, 2013. — 24 с. — 978- 5-93916-368-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21248.html>

2. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Савельева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 148 с. — 978-5-906131-33-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>

3. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — 978-5-8179- 0146-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967.htm>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 –. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Яз. рус., англ.

2. Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/>

3. Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Учебная работа по дисциплине осуществляется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения гимнастическим упражнениям, формирует навыки проведения соревнований и использования гимнастических упражнений с целью совершенствования гимнастических качеств.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения гимнастики. На практических занятиях студенты осваивают технику и методику обучения различным видам гимнастики.

В процессе учебных занятий у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений гимнастики, закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий. При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно научную основу предмета «Гимнастика»

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Реализация дисциплины осуществляется с применением прикладных программных продуктов общего назначения: MS PowerPoint, Adobe Acrobat Reader, средства просмотра изображений.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств. Учебная аудитория должна иметь следующее оборудование: компьютер, медиа-проектор, экран.

К практическим занятиям подготовлены методические указания и рекомендации. Студенту дается задание, о выполнении которого он должен отчитаться перед преподавателем в конце занятия. Так же необходимо наличие в аудиториях для проведения

практических занятий спортивного инвентаря: брусья параллельные, брусья разновысокие, маты, батут гимнастический, козел гимнастический, конь гимнастический.

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Зал гимнастики
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Аудитория №2
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Учебно-методический кабинет