

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ермакова Виктория Павловна

Должность: Директор школы авангардного гостеприимства и инновации (ШАГИ)

Сочи), проректор

Дата подписания: 19.02.2026 19:03:40

Уникальный программный ключ:

e54076e55b73117661ddd57c83d3b08d1fdef5de

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



«СОГЛАСОВАНО»

Декан СПФ

Ю.Э. Макаревская

*Ю.Э. Макаревская* 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. проректора

В.П. Ермакова

*В.П. Ермакова* 2025 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Гимнастика и методика преподавания»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора – 2025 г.

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экзамен)
2	108/3	18	18	-	72	-	Зачет с оценкой
3	108/3	18	18	-	36	-	Экзамен (36)
<b>Итого:</b>	<b>216/6</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>Зачет с оценкой/ Экзамен (36)</b>

Сочи 2025 г.

Лист согласования рабочей программы «Гимнастика и методика преподавания»

Рабочую программу составила:

к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Тумасян Ю.А. 

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Зав. кафедрой доц. к.б.н. Полякова А.В.



Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует  
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ

 

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и

методического обеспечения

 Петрова А.В.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202\_\_/202\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» является формирование специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, овладение техникой гимнастических упражнений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков для обучения различных категорий населения.

### **Задачи дисциплины:**

1. Овладение теоретическими знаниями в области гимнастики;
2. Овладение техникой и методикой обучения гимнастических упражнений;
3. Средствами и методами составления комплексов гимнастических упражнений, умение применять методические знания на практике;
4. Владеть приемами помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений.
5. Приобретение практического опыта в преподавании разделов гимнастики в общеобразовательной школе.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» является дисциплиной обязательной части учебного плана

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
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	Анатомия человека Физиология человека Теория и методика физической культуры Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Психология физической культуры и спорта Биохимия спорта Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания
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	Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Теория и методика спортивной подготовки Единоборства и методика преподавания
ОПК -4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Теория и методика физической культуры Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания
--	--

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
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	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	<i>Знать:</i> современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий по гимнастике <i>Уметь:</i> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования <i>Владеть:</i> технологией практической реализации документов планирования занятий по гимнастике.
	ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать</i> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся гимнастикой <i>Уметь:</i> планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся гимнастикой <i>Владеть:</i> навыками проведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся гимнастикой.

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<i>Знать:</i> возрастные и половые особенности занимающихся гимнастикой. <i>Уметь:</i> планировать занятия с учетом возрастных и половых особенностей, занимающихся гимнастикой. <i>Владеть:</i> различными формами проведения занятий с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся гимнастикой.
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	ОПК-3.1 Владеет понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта.	<i>Знать:</i> понятийный и категориальный аппарат теории и методике физической культуры и спорта, <i>Уметь:</i> использовать понятийный и категориальный аппарат в практической деятельности на занятиях гимнастикой <i>Владеть:</i> понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике гимнастики.
	ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	<i>Знать:</i> средства и методы тренировки при занятиях гимнастикой <i>Уметь:</i> выбирать средства и методы тренировки с учетом теории и методике гимнастики <i>Владеть:</i> приемами использования средств и методов тренировки по гимнастике.
	ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения гимнастикой <i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке в гимнастике <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения гимнастикой.
ОПК -4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности	<i>Знать:</i> принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий по гимнастике <i>Уметь:</i> применять принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий по гимнастике <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями проведения занятий по гимнастике

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки	<i>Знать:</i> основные виды спортивной подготовки и методику проведения гимнастики <i>Уметь:</i> выбирать основные виды спортивной тренировки, в зависимости от этапов подготовки <i>Владеть:</i> практическими навыками проведения тренировочных занятий по гимнастике.
	ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.	<i>Знать:</i> основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований по гимнастике <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведения соревнований по гимнастике <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований по гимнастике
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК -13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня	<i>Знать:</i> основы планирования и организации соревнований по гимнастике различного уровня <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведение соревнований по гимнастике различного уровня <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований различного уровня по гимнастике.
	ОПК -13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.	<i>Знать:</i> правила соревнований по избранному виду спорта. <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований по гимнастике. <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований по гимнастике.
	ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	<i>Знать:</i> особенности организации судейства и проведение соревнований различного ранга по гимнастике. <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований различного ранга по гимнастике. <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований различного ранга по гимнастике.

## 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (216 часов)

Таблица 3

№ раздела	Наименование темы дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
<b>2 семестр</b>							
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	12	2	2	-	8	-
2	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	12	2	2	-	8	-
3	Средства гимнастики и методика их проведения.	12	2	2	-	8	-
4	Характеристика строевых упражнений.	12	2	2	-	8	-
5	Характеристика прикладные упражнения.	12	2	2	-	8	-
6	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	12	2	2	-	8	-
7	Правила применения терминов в гимнастике	12	2	2	-	8	-
8	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание).	12	2	2	-	8	-
9	Обучение гимнастическим упражнениям (закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	12	2	2	-	8	-
	Зачет с оценкой		-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>72</b>	
<b>3 семестр</b>							
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета.	9	2	2	-	5	-
2	Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	9	2	2	-	5	-

3	Общие основы техники гимнастического упражнения, методика и технология обучения.	9	2	2	-	5	-
4	Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	9	2	2	-	5	-
5	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.	9	2	2	-	5	--
6	Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	6	2	2	-	2	-
7	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	6	2	2	-	2	-
8	Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	6	2	2	-	2	-
9	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	9	2	2	-	5	-
<b>Экзамен</b>		36	-	-	-	-	36
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	<b>36</b>

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
2 семестр		

1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания (определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике).
2	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	Виды гимнастики и их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.
3	Средства гимнастики и методика их проведения.	Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.
4	Характеристика строевых упражнений.	Значение гимнастической терминологии. Требования к терминам и способы их образования. Правила и формы записи гимнастических упражнений.
5	Характеристика прикладные упражнения.	Характеристика строевых упражнений и их классификация. Методы и методика обучения строевым упражнениям. Методические указания при проведении строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.
6	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	Правила сокращений в гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Формы записи гимнастических упражнений.
7	Правила применения терминов в гимнастике	Требования, предъявляемые к терминологии. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
8	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание).	Задачи, решаемые при обучении гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
9	Обучение гимнастическим упражнениям (закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	Характеристика знаний, умений и навыков, как результата обучения в гимнастике. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
3 семестр		
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета.	Классификация ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности; для формирования правильной осанки.

2	Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	Технология проведения ОРУ отдельным, проходным, поточным способами. Приемы исправления ошибок и оказания помощи при проведении ОРУ. Развитие физических качеств, средствами гимнастики.
3	Общие основы техники гимнастических упражнений, методика и технология обучения.	Классификация и характеристики гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.
4	Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	Характеристика гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.
5	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.	Типы и структура урока гимнастики в школе. Задачи, средства, методические положения урока. Общая и моторная плотность урока Подготовка и проведение урока. Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом.
6	Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	Группы травматичности Причины травматизма и меры их предупреждения Роль страховки и помощи в предупреждении травм.
7	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Требования к планированию учебного материала по гимнастике в школе. Взаимосвязь основных документов планирования (программа, четвертной план-график, конспект урока).
8	Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	Методические требования к подготовительной, основной и заключительной частям урока. Нагрузка и плотность занятия, управление нагрузкой.
9	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие	Виды гимнастических залов и требования, предъявляемые к ним. Санитарно-гигиенические нормы. Снаряды и инвентарь: размеры, требования, размещение в зале. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма на занятиях.

	упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	
--	--	--

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
2 семестр		
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания (определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике).
2	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	Виды гимнастики и их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.
3	Средства гимнастики и методика их проведения.	Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.
4	Характеристика строевых упражнений.	Значение гимнастической терминологии. Требования к терминам и способы их образования. Правила и формы записи гимнастических упражнений.
5	Характеристика прикладные упражнения.	Характеристика строевых упражнений и их классификация. Методы и методика обучения строевым упражнениям. Методические указания при проведении строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.
6	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	Правила сокращений в гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Формы записи гимнастических упражнений.
7	Правила применения терминов в гимнастике	Требования, предъявляемые к терминологии. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
8	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание).	Задачи, решаемые при обучении гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
9	Обучение гимнастическим упражнениям (закрепление и	Характеристика знаний, умений и навыков, как результата обучения в

	совершенствование техники исполнения упражнений)	гимнастике. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
3 семестр		
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета.	Классификация ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности; для формирования правильной осанки.
2	Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	Технология проведения ОРУ отдельным, проходным, поточным способами. Приемы исправления ошибок и оказания помощи при проведении ОРУ. Развитие физических качеств, средствами гимнастики.
3	Общие основы техники гимнастических упражнений, методика и технология обучения.	Классификация и характеристики гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.
4	Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	Характеристика гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.
5	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.	Типы и структура урока гимнастики в школе. Задачи, средства, методические положения урока. Общая и моторная плотность урока Подготовка и проведение урока. Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом.
6	Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	Группы травматичности Причины травматизма и меры их предупреждения Роль страховки и помощи в предупреждении травм.
7	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Требования к планированию учебного материала по гимнастике в школе. Взаимосвязь основных документов планирования (программа, четвертной план-график, конспект урока).
8	Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	Методические требования к подготовительной, основной и заключительной частям урока. Нагрузка и плотность занятия, управление нагрузкой.
9	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм,	Виды гимнастических залов и требования, предъявляемые к ним. Санитарно-гигиенические нормы. Снаряды и инвентарь: размеры, требования, размещение в зале. Требования, предъявляемые к

	разнообразии упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма на занятиях.
--	--	--

#### 4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Самостоятельные занятия, приобретение необходимых знаний, умений и навыков.
2	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Изучение истории, теории и классификации видов гимнастики приобретение необходимых знаний, умений и навыков.
3	Средства гимнастики и методика их проведения.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по теме; Подготовка плана-конспекта для проведения занятия по гимнастике.
4	Характеристика строевых упражнений.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по теме; Подготовка к проведению строевых упражнений.
5	Характеристика прикладные упражнения.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Подготовка к проведению прикладных упражнений.
6	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к проведению упражнений с использованием гимнастической терминологии.
7	Правила применения терминов в гимнастике	Изучение гимнастической терминологии; Самостоятельные занятия, подготовка к проведению упражнений с использованием гимнастической терминологии.
8	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание).	Изучение вопросов лекции; изучение техники выполнения гимнастических упражнений подготовка к проведению упражнений с использованием гимнастической терминологии, подготовка к зачету с оценкой

9	Обучение гимнастическим упражнениям (закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Самостоятельная подготовка к зачету с оценкой
3 семестр		
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по теме; подготовка к проведению ОРУ без предмета. Составление комплекса ОРУ.
2	Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по теме; подготовка к проведению ОРУ без предмета. Составление комплекса ОРУ и их совершенствование.
3	Общие основы техники гимнастический упражнений, методика и технология обучения.	Изучение темы лекции; составление план-конспекта по гимнастике.
4	Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	Изучение темы лекции; составление план-конспекта по гимнастике. Развитие физических качеств.
5	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по темам; составление план-конспекта по гимнастике, подготовка к экзамену.
6	Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Основные причины травматизма. Оказание первой помощи.
7	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к проведению урока по гимнастике в школе.
8	Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к экзамену.
9	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	Изучение теоретического материала по темам; подготовка к проведению урока по гимнастике в школе, подготовка к экзамену.

#### 4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1 Литература

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, Н. В. Курьсь, И. Б. Павлов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КНОРУС, 2013. — 312 с. : ил., табл. — (Бакалавриат). — Библиогр.: с. 304-305. — ISBN 978-5-406-02356-3 : 350.00 ; 1500 экз. — Текст (визуальный) : непосредственный.
3. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720 "Физическая культура" / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич [и др.] ; под редакцией М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. — 6-е изд., стер. — Москва : Академия, 2009. — 444, [1] с. : ил., табл. — ISBN 978-5-7695-6193-1 : 375.00 ; 2000 экз. — Текст (визуальный) : непосредственный.
4. Гимнастика в системе физического воспитания : методические рекомендации для студентов высших учебных заведений, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура", 44.03.01 "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / авторы-составители: Ю. А. Тумасян, Л. В. Малыгина, Ю. А. Васильковская. - Сочи : ИП Кривлякин С. П., 2020. - 29 с. : табл. - Текст (визуальный) : непосредственный.

### 4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». — Саратов, 2010 — . — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2.	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». — Москва : Директ-Медиа, 2001 — . — URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</a> (дата обращения: 06.06.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». — Москва, 2020 — . — URL: <a href="https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F">https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F</a> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. — Москва, 2004 — . — Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.
5.	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, 1997 — . — URL <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
6.	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. — Москва, 2000 — . — URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a> (дата обращения: 18.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

7.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 –. – URL: <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> (дата обращения: 18.05.2025). – Текст : электронный.
----	---

### **4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине**

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

#### **Вопросы к зачету с оценкой**

1. Классификация видов гимнастики.
2. Гимнастика как учебная дисциплина. Цели. Задачи.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. . Классификация ОРУ. Способы проведения ОРУ.
8. Правила записи общеразвивающих упражнений.
9. Правила составления комплексов. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
10. Методика обучения и совершенствования ОРУ.
11. . ОРУ без предметов и запись (без предмета, с предметами (гимнастическая палка, гимнастическая стенка, скамейка, мячи)).
12. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
13. Методика совершенствования ОРУ.
14. Гимнастическая терминология. Положение рук, ног, туловища и движения ими
15. Правила сокращения спортивных терминов в гимнастике.
16. . Строевые упражнения. Построение и перестроение, применяемые в гимнастике.
17. Методика обучения строевым упражнениям в 1-11 классах
18. Прикладные упражнения.
19. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

#### **Вопросы к экзамену**

1. Урок гимнастики в школе (задачи, требования).
2. Подготовительная, основная и заключительная части урока по гимнастике.
3. Обучение приемам страховки и помощи в гимнастике.
4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
6. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
7. Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники).
8. Характеристика статических упражнений.
9. Характеристика и значение вольных упражнений, методика обучения.
10. Техника выполнения основных упражнений на перекладине (махи, повороты, перевороты, обороты).
11. Характеристика опорных прыжков и методика обучения.
12. Техника и методика обучения упражнениям на бревне.
13. . Характеристика упражнений на мужских брусьях и методика обучения.

14. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед.
15. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад.
16. Техника выполнения и методика обучения кувырку в сторону.
17. Техника выполнения и методика обучения перевороту в сторону.
18. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках.
19. Техника выполнения и методика обучения упражнению мост.
20. Требование к составлению плана-конспекта урока гимнастики.
21. Виды ходьбы, подскоки, танцевальные шаги, выполняемые на бревне и методика обучения.
22. Повороты, прыжки, статические упражнения, разновидности соскоков, выполняемые на бревне и методика обучения.

**Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:**

**Критерии оценки заданий на зачет:**

- правильность освещения вопросов;
- свободное владение терминологией;
- аргументированность ответов;
- сформированность компетенций.

**Критерии оценивания ответов на экзамене:**

- полнота и правильность освещения вопросов билета;
- четкость, логичность изложения материала;
- правильное использование терминологии;
- наличие примеров из практики и их соответствие теоретическим положениям;
- качество ответов на дополнительные вопросы.

**Шкалы оценивания:**

Оценку «отлично» заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, четкие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

**Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет с оценкой)**

Оценку «отлично» (зачтено) заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, четкие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Оценку «хорошо» (зачтено) заслуживает обучающийся, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Оценку «удовлетворительно» (зачтено) заслуживает обучающийся, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «неудовлетворительно» (не зачтено) заслуживает обучающийся, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины**

Дисциплина предусматривает изучение истории, теории и методики игровой деятельности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической работы в области физической культуры и спорта.

Первоочередное изучение теоретического материала развивает у студента способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению и использованию спортивных и подвижных игр.

Практическая работа студента совершенствует приобретенные теоретические знания. Овладения средствами, методами и организационными формами обучения позволяет успешно использовать спортивные игры в целях гармоничного, физического и духовного развития человека, укрепления его здоровья, организации активного отдыха, спортивной подготовки, повышения работоспособности.

План-конспект упражнений и урока должен включать:

- Цель, задачи (образовательную, воспитательную, оздоровительную).
- Подготовительную, основную, заключительную части занятия.
- Содержание учебного материала, дозировку заданий, организационно-методические указания.
- Используемые на занятии оборудование и инвентарь.

Использование в план-конспекте рисунков-граффити позволит повысить моторную плотность занятия, обеспечить индивидуальный подход. Рисунки-граффити позволяют взаимозаменять и варьировать инвентарь, изменять организацию занимающихся.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету с оценкой/экзамену.**

При подготовке к зачету с оценкой/экзамену, следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете с оценкой/экзамену, студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на зачете с оценкой/экзамене, студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объёма времени, отведённого для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время. Стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины заключается в:

- углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием основной и дополнительной литературы;

- подготовке к практическим занятиям;

- подготовке к зачету/экзамену по дисциплине.

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;

- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

составление плана текста;

- конспектирование текста;

- выписки из текста;

- использование компьютерной техники и Интернета и др., для закрепления и систематизации знаний;

- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;

для формирования умений и навыков:

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем

дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.

2. Ответить на контрольные вопросы.

3. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.

4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, защите контрольной работы, зачете, экзамене.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объём работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счёт общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- обоснованность и чёткость изложения ответа;

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» используются следующие образовательные технологии обучения, которые классифицируются по видам учебной работы: лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа.

Лекция – это учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Для максимального усвоения дисциплины предлагается изложение лекционного материала с элементами обсуждения, а также с использованием графического сопровождения лекций (презентации на мультимедийном проекторе).

Практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения (использования таблиц, справочников и т.д.).

Самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных

образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

### **5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук;
- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows;
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры;
- Комплект электронных презентаций/слайдов;
- Специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной.

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.
2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.
3. Мультимедийные средства.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Гимнастика и методика преподавания»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

**«Гимнастика и методика преподавания»**

обязательная

очная

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	6/216
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Формирование специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, овладение техникой гимнастических упражнений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков для обучения различных категорий населения
<b>Содержание дисциплины</b>	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Средства и методы гимнастики. Гимнастическая терминология. Характеристика строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений. ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Залы и оборудование для занятий гимнастикой. Страховка и помощь для предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	ОПК-1, ОПК-3 ОПК-4, ОПК-13
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<p>ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий.</p> <p>ОПК-1.2 Применяет знания анатомио-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся.</p> <p>ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий.</p> <p>ОПК-3.1 Владеет понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта.</p> <p>ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p> <p>ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной</p>

	<p>направленности.</p> <p>ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки.</p> <p>ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня.</p> <p>ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга.</p>
<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	<p>Анатомия человека</p> <p>Физиология человека</p> <p>Теория и методика физической культуры</p> <p>Легкая атлетика и методика преподавания</p> <p>Спортивные игры и методика преподавания</p> <p>Психология физической культуры и спорта</p> <p>Биохимия спорта</p> <p>Плавание и методика преподавания</p> <p>Атлетическая гимнастика и методика преподавания</p> <p>Водные виды рекреации</p> <p>Подвижные игры и методика преподавания</p> <p>Туризм и методика преподавания</p> <p>Единоборства и методика преподавания</p>
<b>Образовательные технологии</b>	<p>Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.</p>
<b>Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)</b>	<p>Зачет с оценкой, экзамен</p>