

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики атлетизма

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: атлетизм**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):  
Менеджмент физической культуры и спорта

Квалификация:  
бакалавр

Форма обучения:  
**Очная/заочная**

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной и заочной формам обучения. Виды промежуточной аттестации: очная форма обучения - *зачет (7 семестр)*, заочная форма обучения - *зачет (8 семестр)*

## 2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
Планирование	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.
Обучение и развитие	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.
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

### 2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-1	ОПК-1.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные	Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные

<p>особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - 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); -</p>	<p>особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;<sup>[1]</sup><sup>[2]</sup><sup>[3]</sup><sup>[4]</sup><sup>[5]</sup><sup>[6]</sup><sup>[7]</sup><sup>[8]</sup><sup>[9]</sup><sup>[10]</sup><sup>[11]</sup><sup>[12]</sup><sup>[13]</sup><sup>[14]</sup><sup>[15]</sup><sup>[16]</sup><sup>[17]</sup><sup>[18]</sup><sup>[19]</sup><sup>[20]</sup><sup>[21]</sup><sup>[22]</sup><sup>[23]</sup><sup>[24]</sup><sup>[25]</sup><sup>[26]</sup><sup>[27]</sup><sup>[28]</sup><sup>[29]</sup><sup>[30]</sup><sup>[31]</sup><sup>[32]</sup><sup>[33]</sup><sup>[34]</sup><sup>[35]</sup><sup>[36]</sup><sup>[37]</sup><sup>[38]</sup><sup>[39]</sup><sup>[40]</sup><sup>[41]</sup><sup>[42]</sup><sup>[43]</sup><sup>[44]</sup><sup>[45]</sup><sup>[46]</sup><sup>[47]</sup><sup>[48]</sup><sup>[49]</sup><sup>[50]</sup><sup>[51]</sup><sup>[52]</sup><sup>[53]</sup><sup>[54]</sup><sup>[55]</sup><sup>[56]</sup><sup>[57]</sup><sup>[58]</sup><sup>[59]</sup><sup>[60]</sup><sup>[61]</sup><sup>[62]</sup><sup>[63]</sup><sup>[64]</sup><sup>[65]</sup><sup>[66]</sup><sup>[67]</sup><sup>[68]</sup><sup>[69]</sup><sup>[70]</sup><sup>[71]</sup><sup>[72]</sup><sup>[73]</sup><sup>[74]</sup><sup>[75]</sup><sup>[76]</sup><sup>[77]</sup><sup>[78]</sup><sup>[79]</sup><sup>[80]</sup><sup>[81]</sup><sup>[82]</sup><sup>[83]</sup><sup>[84]</sup><sup>[85]</sup><sup>[86]</sup><sup>[87]</sup><sup>[88]</sup><sup>[89]</sup><sup>[90]</sup><sup>[91]</sup><sup>[92]</sup><sup>[93]</sup><sup>[94]</sup><sup>[95]</sup><sup>[96]</sup><sup>[97]</sup><sup>[98]</sup><sup>[99]</sup><sup>[100]</sup><sup>[101]</sup><sup>[102]</sup><sup>[103]</sup><sup>[104]</sup><sup>[105]</sup><sup>[106]</sup><sup>[107]</sup><sup>[108]</sup><sup>[109]</sup><sup>[110]</sup><sup>[111]</sup><sup>[112]</sup><sup>[113]</sup><sup>[114]</sup><sup>[115]</sup><sup>[116]</sup><sup>[117]</sup><sup>[118]</sup><sup>[119]</sup><sup>[120]</sup><sup>[121]</sup><sup>[122]</sup><sup>[123]</sup><sup>[124]</sup><sup>[125]</sup><sup>[126]</sup><sup>[127]</sup><sup>[128]</sup><sup>[129]</sup><sup>[130]</sup><sup>[131]</sup><sup>[132]</sup><sup>[133]</sup><sup>[134]</sup><sup>[135]</sup><sup>[136]</sup><sup>[137]</sup><sup>[138]</sup><sup>[139]</sup><sup>[140]</sup><sup>[141]</sup><sup>[142]</sup><sup>[143]</sup><sup>[144]</sup><sup>[145]</sup><sup>[146]</sup><sup>[147]</sup><sup>[148]</sup><sup>[149]</sup><sup>[150]</sup><sup>[151]</sup><sup>[152]</sup><sup>[153]</sup><sup>[154]</sup><sup>[155]</sup><sup>[156]</sup><sup>[157]</sup><sup>[158]</sup><sup>[159]</sup><sup>[160]</sup><sup>[161]</sup><sup>[162]</sup><sup>[163]</sup><sup>[164]</sup><sup>[165]</sup><sup>[166]</sup><sup>[167]</sup><sup>[168]</sup><sup>[169]</sup><sup>[170]</sup><sup>[171]</sup><sup>[172]</sup><sup>[173]</sup><sup>[174]</sup><sup>[175]</sup><sup>[176]</sup><sup>[177]</sup><sup>[178]</sup><sup>[179]</sup><sup>[180]</sup><sup>[181]</sup><sup>[182]</sup><sup>[183]</sup><sup>[184]</sup><sup>[185]</sup><sup>[186]</sup><sup>[187]</sup><sup>[188]</sup><sup>[189]</sup><sup>[190]</sup><sup>[191]</sup><sup>[192]</sup><sup>[193]</sup><sup>[194]</sup><sup>[195]</sup><sup>[196]</sup><sup>[197]</sup><sup>[198]</sup><sup>[199]</sup><sup>[200]</sup><sup>[201]</sup><sup>[202]</sup><sup>[203]</sup><sup>[204]</sup><sup>[205]</sup><sup>[206]</sup><sup>[207]</sup><sup>[208]</sup><sup>[209]</sup><sup>[210]</sup><sup>[211]</sup><sup>[212]</sup><sup>[213]</sup><sup>[214]</sup><sup>[215]</sup><sup>[216]</sup><sup>[217]</sup><sup>[218]</sup><sup>[219]</sup><sup>[220]</sup><sup>[221]</sup><sup>[222]</sup><sup>[223]</sup><sup>[224]</sup><sup>[225]</sup><sup>[226]</sup><sup>[227]</sup><sup>[228]</sup><sup>[229]</sup><sup>[230]</sup><sup>[231]</sup><sup>[232]</sup><sup>[233]</sup><sup>[234]</sup><sup>[235]</sup><sup>[236]</sup><sup>[237]</sup><sup>[238]</sup><sup>[239]</sup><sup>[240]</sup><sup>[241]</sup><sup>[242]</sup><sup>[243]</sup><sup>[244]</sup><sup>[245]</sup><sup>[246]</sup><sup>[247]</sup><sup>[248]</sup><sup>[249]</sup><sup>[250]</sup><sup>[251]</sup><sup>[252]</sup><sup>[253]</sup><sup>[254]</sup><sup>[255]</sup><sup>[256]</sup><sup>[257]</sup><sup>[258]</sup><sup>[259]</sup><sup>[260]</sup><sup>[261]</sup><sup>[262]</sup><sup>[263]</sup><sup>[264]</sup><sup>[265]</sup><sup>[266]</sup><sup>[267]</sup><sup>[268]</sup><sup>[269]</sup><sup>[270]</sup><sup>[271]</sup><sup>[272]</sup><sup>[273]</sup><sup>[274]</sup><sup>[275]</sup><sup>[276]</sup><sup>[277]</sup><sup>[278]</sup><sup>[279]</sup><sup>[280]</sup><sup>[281]</sup><sup>[282]</sup><sup>[283]</sup><sup>[284]</sup><sup>[285]</sup><sup>[286]</sup><sup>[287]</sup><sup>[288]</sup><sup>[289]</sup><sup>[290]</sup><sup>[291]</sup><sup>[292]</sup><sup>[293]</sup><sup>[294]</sup><sup>[295]</sup><sup>[296]</sup><sup>[297]</sup><sup>[298]</sup><sup>[299]</sup><sup>[300]</sup><sup>[301]</sup><sup>[302]</sup><sup>[303]</sup><sup>[304]</sup><sup>[305]</sup><sup>[306]</sup><sup>[307]</sup><sup>[308]</sup><sup>[309]</sup><sup>[310]</sup><sup>[311]</sup><sup>[312]</sup><sup>[313]</sup><sup>[314]</sup><sup>[315]</sup><sup>[316]</sup><sup>[317]</sup><sup>[318]</sup><sup>[319]</sup><sup>[320]</sup><sup>[321]</sup><sup>[322]</sup><sup>[323]</sup><sup>[324]</sup><sup>[325]</sup><sup>[326]</sup><sup>[327]</sup><sup>[328]</sup><sup>[329]</sup><sup>[330]</sup><sup>[331]</sup><sup>[332]</sup><sup>[333]</sup><sup>[334]</sup><sup>[335]</sup><sup>[336]</sup><sup>[337]</sup><sup>[338]</sup><sup>[339]</sup><sup>[340]</sup><sup>[341]</sup><sup>[342]</sup><sup>[343]</sup><sup>[344]</sup><sup>[345]</sup><sup>[346]</sup><sup>[347]</sup><sup>[348]</sup><sup>[349]</sup><sup>[350]</sup><sup>[351]</sup><sup>[352]</sup><sup>[353]</sup><sup>[354]</sup><sup>[355]</sup><sup>[356]</sup><sup>[357]</sup><sup>[358]</sup><sup>[359]</sup><sup>[360]</sup><sup>[361]</sup><sup>[362]</sup><sup>[363]</sup><sup>[364]</sup><sup>[365]</sup><sup>[366]</sup><sup>[367]</sup><sup>[368]</sup><sup>[369]</sup><sup>[370]</sup><sup>[371]</sup><sup>[372]</sup><sup>[373]</sup><sup>[374]</sup><sup>[375]</sup><sup>[376]</sup><sup>[377]</sup><sup>[378]</sup><sup>[379]</sup><sup>[380]</sup><sup>[381]</sup><sup>[382]</sup><sup>[383]</sup><sup>[384]</sup><sup>[385]</sup><sup>[386]</sup><sup>[387]</sup><sup>[388]</sup><sup>[389]</sup><sup>[390]</sup><sup>[391]</sup><sup>[392]</sup><sup>[393]</sup><sup>[394]</sup><sup>[395]</sup><sup>[396]</sup><sup>[397]</sup><sup>[398]</sup><sup>[399]</sup><sup>[400]</sup><sup>[401]</sup><sup>[402]</sup><sup>[403]</sup><sup>[404]</sup><sup>[405]</sup><sup>[406]</sup><sup>[407]</sup><sup>[408]</sup><sup>[409]</sup><sup>[410]</sup><sup>[411]</sup><sup>[412]</sup><sup>[413]</sup><sup>[414]</sup><sup>[415]</sup><sup>[416]</sup><sup>[417]</sup><sup>[418]</sup><sup>[419]</sup><sup>[420]</sup><sup>[421]</sup><sup>[422]</sup><sup>[423]</sup><sup>[424]</sup><sup>[425]</sup><sup>[426]</sup><sup>[427]</sup><sup>[428]</sup><sup>[429]</sup><sup>[430]</sup><sup>[431]</sup><sup>[432]</sup><sup>[433]</sup><sup>[434]</sup><sup>[435]</sup><sup>[436]</sup><sup>[437]</sup><sup>[438]</sup><sup>[439]</sup><sup>[440]</sup><sup>[441]</sup><sup>[442]</sup><sup>[443]</sup><sup>[444]</sup><sup>[445]</sup><sup>[446]</sup><sup>[447]</sup><sup>[448]</sup><sup>[449]</sup><sup>[450]</sup><sup>[451]</sup><sup>[452]</sup><sup>[453]</sup><sup>[454]</sup><sup>[455]</sup><sup>[456]</sup><sup>[457]</sup><sup>[458]</sup><sup>[459]</sup><sup>[460]</sup><sup>[461]</sup><sup>[462]</sup><sup>[463]</sup><sup>[464]</sup><sup>[465]</sup><sup>[466]</sup><sup>[467]</sup><sup>[468]</sup><sup>[469]</sup><sup>[470]</sup><sup>[471]</sup><sup>[472]</sup><sup>[473]</sup><sup>[474]</sup><sup>[475]</sup><sup>[476]</sup><sup>[477]</sup><sup>[478]</sup><sup>[479]</sup><sup>[480]</sup><sup>[481]</sup><sup>[482]</sup><sup>[483]</sup><sup>[484]</sup><sup>[485]</sup><sup>[486]</sup><sup>[487]</sup><sup>[488]</sup><sup>[489]</sup><sup>[490]</sup><sup>[491]</sup><sup>[492]</sup><sup>[493]</sup><sup>[494]</sup><sup>[495]</sup><sup>[496]</sup><sup>[497]</sup><sup>[498]</sup><sup>[499]</sup><sup>[500]</sup><sup>[501]</sup><sup>[502]</sup><sup>[503]</sup><sup>[504]</sup><sup>[505]</sup><sup>[506]</sup><sup>[507]</sup><sup>[508]</sup><sup>[509]</sup><sup>[510]</sup><sup>[511]</sup><sup>[512]</sup><sup>[513]</sup><sup>[514]</sup><sup>[515]</sup><sup>[516]</sup><sup>[517]</sup><sup>[518]</sup><sup>[519]</sup><sup>[520]</sup><sup>[521]</sup><sup>[522]</sup><sup>[523]</sup><sup>[524]</sup><sup>[525]</sup><sup>[526]</sup><sup>[527]</sup><sup>[528]</sup><sup>[529]</sup><sup>[530]</sup><sup>[531]</sup><sup>[532]</sup><sup>[533]</sup><sup>[534]</sup><sup>[535]</sup><sup>[536]</sup><sup>[537]</sup><sup>[538]</sup><sup>[539]</sup><sup>[540]</sup><sup>[541]</sup><sup>[542]</sup><sup>[543]</sup><sup>[544]</sup><sup>[545]</sup><sup>[546]</sup><sup>[547]</sup><sup>[548]</sup><sup>[549]</sup><sup>[550]</sup><sup>[551]</sup><sup>[552]</sup><sup>[553]</sup><sup>[554]</sup><sup>[555]</sup><sup>[556]</sup><sup>[557]</sup><sup>[558]</sup><sup>[559]</sup><sup>[560]</sup><sup>[561]</sup><sup>[562]</sup><sup>[563]</sup><sup>[564]</sup><sup>[565]</sup><sup>[566]</sup><sup>[567]</sup><sup>[568]</sup><sup>[569]</sup><sup>[570]</sup><sup>[571]</sup><sup>[572]</sup><sup>[573]</sup><sup>[574]</sup><sup>[575]</sup><sup>[576]</sup><sup>[577]</sup><sup>[578]</sup><sup>[579]</sup><sup>[580]</sup><sup>[581]</sup><sup>[582]</sup><sup>[583]</sup><sup>[584]</sup><sup>[585]</sup><sup>[586]</sup><sup>[587]</sup><sup>[588]</sup><sup>[589]</sup><sup>[590]</sup><sup>[591]</sup><sup>[592]</sup><sup>[593]</sup><sup>[594]</sup><sup>[595]</sup><sup>[596]</sup><sup>[597]</sup><sup>[598]</sup><sup>[599]</sup><sup>[600]</sup><sup>[601]</sup><sup>[602]</sup><sup>[603]</sup><sup>[604]</sup><sup>[605]</sup><sup>[606]</sup><sup>[607]</sup><sup>[608]</sup><sup>[609]</sup><sup>[610]</sup><sup>[611]</sup><sup>[612]</sup><sup>[613]</sup><sup>[614]</sup><sup>[615]</sup><sup>[616]</sup><sup>[617]</sup><sup>[618]</sup><sup>[619]</sup><sup>[620]</sup><sup>[621]</sup><sup>[622]</sup><sup>[623]</sup><sup>[624]</sup><sup>[625]</sup><sup>[626]</sup><sup>[627]</sup><sup>[628]</sup><sup>[629]</sup><sup>[630]</sup><sup>[631]</sup><sup>[632]</sup><sup>[633]</sup><sup>[634]</sup><sup>[635]</sup><sup>[636]</sup><sup>[637]</sup><sup>[638]</sup><sup>[639]</sup><sup>[640]</sup><sup>[641]</sup><sup>[642]</sup><sup>[643]</sup><sup>[644]</sup><sup>[645]</sup><sup>[646]</sup><sup>[647]</sup><sup>[648]</sup><sup>[649]</sup><sup>[650]</sup><sup>[651]</sup><sup>[652]</sup><sup>[653]</sup><sup>[654]</sup><sup>[655]</sup><sup>[656]</sup><sup>[657]</sup><sup>[658]</sup><sup>[659]</sup><sup>[660]</sup><sup>[661]</sup><sup>[662]</sup><sup>[663]</sup><sup>[664]</sup><sup>[665]</sup><sup>[666]</sup><sup>[667]</sup><sup>[668]</sup><sup>[669]</sup><sup>[670]</sup><sup>[671]</sup><sup>[672]</sup><sup>[673]</sup><sup>[674]</sup><sup>[675]</sup><sup>[676]</sup><sup>[677]</sup><sup>[678]</sup><sup>[679]</sup><sup>[680]</sup><sup>[681]</sup><sup>[682]</sup><sup>[683]</sup><sup>[684]</sup><sup>[685]</sup><sup>[686]</sup><sup>[687]</sup><sup>[688]</sup><sup>[689]</sup><sup>[690]</sup><sup>[691]</sup><sup>[692]</sup><sup>[693]</sup><sup>[694]</sup><sup>[695]</sup><sup>[696]</sup><sup>[697]</sup><sup>[698]</sup><sup>[699]</sup><sup>[700]</sup><sup>[701]</sup><sup>[702]</sup><sup>[703]</sup><sup>[704]</sup><sup>[705]</sup><sup>[706]</sup><sup>[707]</sup><sup>[708]</sup><sup>[709]</sup><sup>[710]</sup><sup>[711]</sup><sup>[712]</sup><sup>[713]</sup><sup>[714]</sup><sup>[715]</sup><sup>[716]</sup><sup>[717]</sup><sup>[718]</sup><sup>[719]</sup><sup>[720]</sup><sup>[721]</sup><sup>[722]</sup><sup>[723]</sup><sup>[724]</sup><sup>[725]</sup><sup>[726]</sup><sup>[727]</sup><sup>[728]</sup><sup>[729]</sup><sup>[730]</sup><sup>[731]</sup><sup>[732]</sup><sup>[733]</sup><sup>[734]</sup><sup>[735]</sup><sup>[736]</sup><sup>[737]</sup><sup>[738]</sup><sup>[739]</sup><sup>[740]</sup><sup>[741]</sup><sup>[742]</sup><sup>[743]</sup><sup>[744]</sup><sup>[745]</sup><sup>[746]</sup><sup>[747]</sup><sup>[748]</sup><sup>[749]</sup><sup>[750]</sup><sup>[751]</sup><sup>[752]</sup><sup>[753]</sup><sup>[754]</sup><sup>[755]</sup><sup>[756]</sup><sup>[757]</sup><sup>[758]</sup><sup>[759]</sup><sup>[760]</sup><sup>[761]</sup><sup>[762]</sup><sup>[763]</sup><sup>[764]</sup><sup>[765]</sup><sup>[766]</sup><sup>[767]</sup><sup>[768]</sup><sup>[769]</sup><sup>[770]</sup><sup>[771]</sup><sup>[772]</sup><sup>[773]</sup><sup>[774]</sup><sup>[775]</sup><sup>[776]</sup><sup>[777]</sup><sup>[778]</sup><sup>[779]</sup><sup>[780]</sup><sup>[781]</sup><sup>[782]</sup><sup>[783]</sup><sup>[784]</sup><sup>[785]</sup><sup>[786]</sup><sup>[787]</sup><sup>[788]</sup><sup>[789]</sup><sup>[790]</sup><sup>[791]</sup><sup>[792]</sup><sup>[793]</sup><sup>[794]</sup><sup>[795]</sup><sup>[796]</sup><sup>[797]</sup><sup>[798]</sup><sup>[799]</sup><sup>[800]</sup><sup>[801]</sup><sup>[802]</sup><sup>[803]</sup><sup>[804]</sup><sup>[805]</sup><sup>[806]</sup><sup>[807]</sup><sup>[808]</sup><sup>[809]</sup><sup>[810]</sup><sup>[811]</sup><sup>[812]</sup><sup>[813]</sup><sup>[814]</sup><sup>[815]</sup><sup>[816]</sup><sup>[817]</sup><sup>[818]</sup><sup>[819]</sup><sup>[820]</sup><sup>[821]</sup><sup>[822]</sup><sup>[823]</sup><sup>[824]</sup><sup>[825]</sup><sup>[826]</sup><sup>[827]</sup><sup>[828]</sup><sup>[829]</sup><sup>[830]</sup><sup>[831]</sup><sup>[832]</sup><sup>[833]</sup><sup>[834]</sup><sup>[835]</sup><sup>[836]</sup><sup>[837]</sup><sup>[838]</sup><sup>[839]</sup><sup>[840]</sup><sup>[841]</sup><sup>[842]</sup><sup>[843]</sup><sup>[844]</sup><sup>[845]</sup><sup>[846]</sup><sup>[847]</sup><sup>[848]</sup><sup>[849]</sup><sup>[850]</sup><sup>[851]</sup><sup>[852]</sup><sup>[853]</sup><sup>[854]</sup><sup>[855]</sup><sup>[856]</sup><sup>[857]</sup><sup>[858]</sup><sup>[859]</sup><sup>[860]</sup><sup>[861]</sup><sup>[862]</sup><sup>[863]</sup><sup>[864]</sup><sup>[865]</sup><sup>[866]</sup><sup>[867]</sup><sup>[868]</sup><sup>[869]</sup><sup>[870]</sup><sup>[871]</sup><sup>[872]</sup><sup>[873]</sup><sup>[874]</sup><sup>[875]</sup><sup>[876]</sup><sup>[877]</sup><sup>[878]</sup><sup>[879]</sup><sup>[880]</sup><sup>[881]</sup><sup>[882]</sup><sup>[883]</sup><sup>[884]</sup><sup>[885]</sup><sup>[886]</sup><sup>[887]</sup><sup>[888]</sup><sup>[889]</sup><sup>[890]</sup><sup>[891]</sup><sup>[892]</sup><sup>[893]</sup><sup>[894]</sup><sup>[895]</sup><sup>[896]</sup><sup>[897]</sup><sup>[898]</sup><sup>[899]</sup><sup>[900]</sup><sup>[901]</sup><sup>[902]</sup><sup>[903]</sup><sup>[904]</sup><sup>[905]</sup><sup>[906]</sup><sup>[907]</sup><sup>[908]</sup><sup>[909]</sup><sup>[910]</sup><sup>[911]</sup><sup>[912]</sup><sup>[913]</sup><sup>[914]</sup><sup>[915]</sup><sup>[916]</sup><sup>[917]</sup><sup>[918]</sup><sup>[919]</sup><sup>[920]</sup><sup>[921]</sup><sup>[922]</sup><sup>[923]</sup><sup>[924]</sup><sup>[925]</sup><sup>[926]</sup><sup>[927]</sup><sup>[928]</sup><sup>[929]</sup><sup>[930]</sup><sup>[931]</sup><sup>[932]</sup><sup>[933]</sup><sup>[934]</sup><sup>[935]</sup><sup>[936]</sup><sup>[937]</sup><sup>[938]</sup><sup>[939]</sup><sup>[940]</sup><sup>[941]</sup><sup>[942]</sup><sup>[943]</sup><sup>[944]</sup><sup>[945]</sup><sup>[946]</sup><sup>[947]</sup><sup>[948]</sup><sup>[949]</sup><sup>[950]</sup><sup>[951]</sup><sup>[952]</sup><sup>[953]</sup><sup>[954]</sup><sup>[955]</sup><sup>[956]</sup><sup>[957]</sup><sup>[958]</sup><sup>[959]</sup><sup>[960]</sup><sup>[961]</sup><sup>[962]</sup><sup>[963]</sup><sup>[964]</sup><sup>[965]</sup><sup>[966]</sup><sup>[967]</sup><sup>[968]</sup><sup>[969]</sup><sup>[970]</sup><sup>[971]</sup><sup>[972]</sup><sup>[973]</sup><sup>[974]</sup><sup>[975]</sup><sup>[976]</sup><sup>[977]</sup><sup>[978]</sup><sup>[979]</sup><sup>[980]</sup><sup>[981]</sup><sup>[982]</sup><sup>[983]</sup><sup>[984]</sup><sup>[985]</sup><sup>[986]</sup><sup>[987]</sup><sup>[988]</sup><sup>[989]</sup><sup>[990]</sup><sup>[991]</sup><sup>[992]</sup><sup>[993]</sup><sup>[994]</sup><sup>[995]</sup><sup>[996]</sup><sup>[997]</sup><sup>[998]</sup><sup>[999]</sup><sup>[1000]</sup><sup>[1001]</sup><sup>[1002]</sup><sup>[1003]</sup><sup>[1004]</sup><sup>[1005]</sup><sup>[1006]</sup><sup>[1007]</sup><sup>[1008]</sup><sup>[1009]</sup><sup>[1010]</sup><sup>[1011]</sup><sup>[1012]</sup><sup>[1013]</sup><sup>[1014]</sup><sup>[1015]</sup><sup>[1016]</sup><sup>[1017]</sup><sup>[1018]</sup><sup>[1019]</sup><sup>[1020]</sup><sup>[1021]</sup><sup>[1022]</sup><sup>[1023]</sup><sup>[1024]</sup><sup>[1025]</sup><sup>[1026]</sup><sup>[1027]</sup><sup>[1028]</sup><sup>[1029]</sup><sup>[1030]</sup><sup>[1031]</sup><sup>[1032]</sup><sup>[1033]</sup><sup>[1034]</sup><sup>[1035]</sup><sup>[1036]</sup><sup>[1037]</sup><sup>[1038]</sup><sup>[1039]</sup><sup>[1040]</sup><sup>[1041]</sup><sup>[1042]</sup><sup>[1043]</sup><sup>[1044]</sup><sup>[1045]</sup><sup>[1046]</sup><sup>[1047]</sup><sup>[1048]</sup><sup>[1049]</sup><sup>[1050]</sup><sup>[1051]</sup><sup>[1052]</sup><sup>[1053]</sup><sup>[1054]</sup><sup>[1055]</sup><sup>[1056]</sup><sup>[1057]</sup><sup>[1058]</sup><sup>[1059]</sup><sup>[1060]</sup><sup>[1061]</sup><sup>[1062]</sup><sup>[1063]</sup><sup>[1064]</sup><sup>[1065]</sup><sup>[1066]</sup><sup>[1067]</sup><sup>[1068]</sup><sup>[1069]</sup><sup>[1070]</sup><sup>[1071]</sup><sup>[1072]</sup><sup>[1073]</sup><sup>[1074]</sup><sup>[1075]</sup><sup>[1076]</sup><sup>[1077]</sup><sup>[1078]</sup><sup>[1079]</sup><sup>[1080]</sup><sup>[1081]</sup><sup>[1082]</sup><sup>[1083]</sup><sup>[1084]</sup><sup>[1085]</sup><sup>[1086]</sup><sup>[1087]</sup><sup>[1088]</sup><sup>[1089]</sup><sup>[1090]</sup><sup>[1091]</sup><sup>[1092]</sup><sup>[1093]</sup><sup>[1094]</sup><sup>[1095]</sup><sup>[1096]</sup><sup>[1097]</sup><sup>[1098]</sup><sup>[1099]</sup><sup>[1100]</sup><sup>[1101]</sup><sup>[1102]</sup><sup>[1103]</sup><sup>[1104]</sup><sup>[1105]</sup><sup>[1106]</sup><sup>[1107]</sup><sup>[1108]</sup><sup>[1109]</sup><sup>[1110]</sup><sup>[1111]</sup><sup>[1112]</sup><sup>[1113]</sup><sup>[1114]</sup><sup>[1115]</sup><sup>[1116]</sup><sup>[1117]</sup><sup>[1118]</sup><sup>[1119]</sup><sup>[1120]</sup><sup>[1121]</sup><sup>[1122]</sup><sup>[1123]</sup><sup>[1124]</sup><sup>[1125]</sup><sup>[1126]</sup><sup>[1127]</sup><sup>[1128]</sup><sup>[1129]</sup><sup>[1130]</sup><sup>[1131]</sup><sup>[1132]</sup><sup>[1133]</sup><sup>[1134]</sup><sup>[1135]</sup><sup>[1136]</sup><sup>[1137]</sup><sup>[1138]</sup><sup>[1139]</sup><sup>[1140]</sup><sup>[1141]</sup><sup>[1142]</sup><sup>[1143]</sup><sup>[1144]</sup><sup>[1145]</sup><sup>[1146]</sup><sup>[1147]</sup><sup>[1148]</sup><sup>[1149]</sup><sup>[1150]</sup><sup>[1151]</sup><sup>[1152]</sup><sup>[1153]</sup><sup>[1154]</sup><sup>[1155]</sup><sup>[1156]</sup><sup>[1157]</sup><sup>[1158]</sup><sup>[1159]</sup><sup>[1160]</sup><sup>[1161]</sup><sup>[1162]</sup><sup>[1163]</sup><sup>[1164]</sup><sup>[1165]</sup><sup>[1166]</sup><sup>[1167]</sup><sup>[1168]</sup><sup>[1169]</sup><sup>[1170]</sup><sup>[1171]</sup><sup>[1172]</sup><sup>[1173]</sup><sup>[1174]</sup><sup>[1175]</sup><sup>[1176]</sup><sup>[1177]</sup><sup>[1178]</sup><sup>[1179]</sup><sup>[1180]</sup><sup>[1181]</sup><sup>[1182]</sup><sup>[1183]</sup><sup>[1184]</sup><sup>[1185]</sup><sup>[1186]</sup><sup>[1187]</sup><sup>[1188]</sup><sup>[1189]</sup><sup>[1190]</sup><sup>[1191]</sup><sup>[1192]</sup><sup>[1193]</sup><sup>[1194]</sup><sup>[1195]</sup><sup>[1196]</sup><sup>[1197]</sup><sup>[1198]</sup><sup>[1199]</sup><sup>[1200]</sup><sup>[1201]</sup><sup>[1202]</sup><sup>[1203]</sup><sup>[1204]</sup><sup>[1205]</sup><sup>[1206]</sup><sup>[1207]</sup><sup>[1208]</sup><sup>[1209]</sup><sup>[1210]</sup><sup>[1211]</sup><sup>[1212]</sup><sup>[1213]</sup><sup>[1214]</sup><sup>[1215]</sup><sup>[1216]</sup><sup>[1217]</sup><sup>[1218]</sup><sup>[1219]</sup><sup>[1220]</sup><sup>[1221]</sup><sup>[1222]</sup><sup>[1223]</sup><sup>[1224]</sup><sup>[1225]</sup><sup>[1226]</sup><sup>[1227]</sup><sup>[1228]</sup><sup>[1229]</sup><sup>[1230]</sup><sup>[1231]</sup><sup>[1232]</sup><sup>[1233]</sup><sup>[1234]</sup><sup>[1235]</sup><sup>[1236]</sup><sup>[1237]</sup><sup>[1238]</sup><sup>[1239]</sup><sup>[1240]</sup><sup>[1241]</sup><sup>[1242]</sup><sup>[1243]</sup><sup>[1244]</sup><sup>[1245]</sup><sup>[1246]</sup><sup>[1247]</sup><sup>[1248]</sup><sup>[1249]</sup><sup>[1250]</sup><sup>[1251]</sup><sup>[1252]</sup><sup>[1253]</sup><sup>[1254]</sup><sup>[1255]</sup><sup>[1256]</sup><sup>[1257]</sup><sup>[1258]</sup><sup>[1259]</sup><sup>[1260]</sup><sup>[1261]</sup><sup>[1262]</sup><sup>[1263]</sup><sup>[1264]</sup><sup>[1265]</sup><sup>[1266]</sup><sup>[1267]</sup><sup>[1268]</sup><sup>[1269]</sup><sup>[1270]</sup><sup>[1271]</sup><sup>[1272]</sup><sup>[1273]</sup><sup>[1274]</sup><sup>[1275]</sup><sup>[1276]</sup><sup>[1277]</sup><sup>[1278]</sup><sup>[1279]</sup><sup>[1280]</sup><sup>[1281]</sup><sup>[1282]</sup><sup>[1283]</sup><sup>[1284]</sup><sup>[1285]</sup><sup>[1286]</sup><sup>[1287]</sup><sup>[1288]</sup><sup>[1289]</sup><sup>[1290]</sup><sup>[1291]</sup><sup>[1292]</sup><sup>[1293]</sup><sup>[1294]</sup><sup>[1295]</sup><sup>[1296]</sup><sup>[1297]</sup><sup>[1298]</sup><sup>[1299]</sup><sup>[1300]</sup><sup>[1301]</sup><sup>[1302]</sup><sup>[1303]</sup><sup>[1304]</sup><sup>[1305]</sup><sup>[1306]</sup><sup>[1307]</sup><sup>[1308]</sup><sup>[1309]</sup><sup>[1310]</sup><sup>[1311]</sup><sup>[1312]</sup><sup>[1313]</sup><sup>[1314]</sup><sup>[1315]</sup><sup>[1316]</sup><sup>[1317]</sup><sup>[1318]</sup><sup>[1319]</sup><sup>[1320]</sup><sup>[1321]</sup><sup>[1322]</sup><sup>[1323]</sup><sup>[1324]</sup><sup>[1325]</sup><sup>[1326]</sup><sup>[1327]</sup><sup>[1328]</sup><sup>[1329]</sup><sup>[1330]</sup><sup>[1331]</sup><sup>[1332]</sup><sup>[1333]</sup><sup>[1334]</sup><sup>[1335]</sup><sup>[1336]</sup><sup>[1337]</sup><sup>[1338]</sup><sup>[1339]</sup><sup>[1340]</sup><sup>[1341]</sup><sup>[1342]</sup><sup>[1343]</sup><sup>[1344]</sup><sup>[1345]</sup><sup>[1346]</sup><sup>[1347]</sup><sup>[1348]</sup><sup>[1349]</sup><sup>[1350]</sup><sup>[1351]</sup><sup>[1352]</sup><sup>[1353]</sup><sup>[1354]</sup><sup>[1355]</sup><sup>[1356]</sup><sup>[1357]</sup><sup>[1358]</sup><sup>[1359]</sup><sup>[1360]</sup><sup>[1361]</sup><sup>[1362]</sup><sup>[1363]</sup><sup>[1364]</sup><sup>[1365]</sup><sup>[1366]</sup><sup>[1367]</sup><sup>[1368]</sup><sup>[1369]</sup><sup>[1370]</sup><sup>[1371]</sup><sup>[1372]</sup><sup>[1373]</sup><sup>[1374]</sup><sup>[1375]</sup><sup>[1376]</sup><sup>[1377]</sup><sup>[1378]</sup><sup>[1379]</sup><sup>[1380]</sup><sup>[1381]</sup><sup>[1382]</sup><sup>[1383]</sup><sup>[1384]</sup><sup>[1385]</sup><sup>[1386]</sup><sup>[1387]</sup><sup>[1388]</sup><sup>[1389]</sup><sup>[1390]</sup><sup>[1391]</sup><sup>[1392]</sup><sup>[1393]</sup><sup>[1394]</sup><sup>[1395]</sup><sup>[1396]</sup><sup>[1397]</sup><sup>[1398]</sup><sup>[1399]</sup><sup>[1400]</sup><sup>[1401]</sup><sup>[1402]</sup><sup>[1403]</sup><sup>[1404]</sup><sup>[1405]</sup><sup>[1406]</sup><sup>[1407]</sup><sup>[1408]</sup><sup>[1409]</sup><sup>[1410]</sup><sup>[1411]</sup><sup>[1412]</sup><sup>[1413]</sup><sup>[1414]</sup><sup>[1415]</sup><sup>[1416]</sup><sup>[1417]</sup><sup>[1418]</sup><sup>[1419]</sup><sup>[1420]</sup><sup>[1421]</sup><sup>[1422]</sup><sup>[1423]</sup><sup>[1424]</sup><sup>[1425]</sup><sup>[1426]</sup><sup>[1427]</sup><sup>[1428]</sup><sup>[1429]</sup><sup>[1430]</sup><sup>[1431]</sup><sup>[1432]</sup><sup>[1433]</sup><sup>[1434]</sup></p>
--	--

<p>принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно- тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно- воспитательный</p>	<p>принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно- тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно- воспитательный процесс по</p>
--	--

<p>процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - 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; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - 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;</p> <p>- 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; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования</p>	<p>физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - 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; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - 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;</p> <p>- 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; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>Имеет опыт: - использования</p>
--	--

	<p>анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
О П К -3	<p>ОПК-3.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний,</p>	<p>Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний,</p>

<p>технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));</p> <p>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и</p>	<p>технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));</p> <p>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и</p>
---	---

<p>спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в</p>	<p>спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в</p>
--	---



<p>зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;</p> <p>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей</p>	<p>зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;</p> <p>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей</p>
--	--

	<p>обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - 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>обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</p> <p>Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - 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>
О П	<p>ОПК-7.1 Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; -</p>	<p>Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные</p>

К -7	<p>основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и</p>	<p>разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и</p>
---------	---	--

страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;<sup>[1]</sup> разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении

страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;<sup>[1]</sup> разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении

<p>упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях</p>	<p>упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-</p>
---	--



#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Значение атлетизма в сфере физической культуры и спорта.	Основные термины в атлетизме, требования Международной терминологии и ее применение в практической деятельности. Атлетические виды спорта в системе физической культуры.	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.  Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта.
2.	Развитие физических качеств.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты и скоростных качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости.	Знает: -основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; Умеет: -самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; -проводить занятия по общей физической подготовке;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по развитию физических качеств.</li> </ul>
3.	Правила и техника безопасности при проведении занятий по атлетическим видам спорта.	Основные требования к проведению занятий по атлетическим видам спорта.	<p>Знать: правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.</p> <p>Умеет: соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>

#### 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1.	Практическое занятие 1. Методика развитие силовых качеств средствами атлетизма (мышцы рук).	2
2.	Практическое занятие 2. Методика развитие силовых качеств средствами атлетизма (мышцы живота).	2
3.	Практическое занятие 3. Методика развитие силовых качеств средствами атлетизма (мышцы спины).	2
4.	Практическое занятие 4. Методика развитие силовых качеств средствами атлетизма (мышцы ног)	2
5.	Практическое занятие 5. Методика развития скоростно-силовых качеств средствами атлетизма.	2
6.	Практическое занятие 6. Методика развития специальной выносливости средствами атлетизма (тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг).	2
7.	Практическое занятие 7. Методика развития специальной выносливости средствами атлетизма (гиревой спорт и бодибилдинг).	2
8.	Практическое занятие 8. Методика развития ловкости средствами атлетизма.	2



9.	Практическое занятие 9. Методика развития гибкости средствами атлетизма.	2
10.	Практическое занятие 10. Методика развития равновесия и устойчивости средствами атлетизма.	2
11.	Практическое занятие 11. Методика развития равновесия и устойчивости средствами атлетизма.	2
12.	Практическое занятие 12. Методика комплексного контроля и самокоррекции физических качеств спортсменов средствами атлетизма	2
13.	Практическое занятие 13. Методика развития силы и координации в динамических упражнениях средствами атлетизма.	2
14.	Практическое занятие 14. Методика развития силы и координации в динамических упражнениях средствами атлетизма.	2
	Итого	28

#### **ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Практическое занятие 1. Методика развития физических качеств средствами атлетизма (силовые и скоростно-силовые качества).	2
2.	Практическое занятие 2. Методика развития физических качеств средствами атлетизма (ловкость, выносливость, гибкость).	4
	Итого	6

#### **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):**

##### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва : Спорт, 2017. — 406 с. : ил.
2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие / Л.С. Дворкин. — Москва : Юрайт, 2020. — 146, [2] с. : ил.
3. Зверев, В.Д. Теоретические и технические основы соревновательных упражнений в атлетизме (тяжелая атлетика) : учебное пособие / В.Д. Зверев, А.Х. Талибов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. — 195 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Ибрагимов, И.Н. Подготовка спортсменов по гиревому спорту : учебное пособие / И.Н. Ибрагимов, А.С. Кузнецов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Федеральный центр подготовки спортивного резерва ; Российский союз гиревого спорта. — Тюмень : [б. и.], 2024. — 166, [2] с. : рис., табл.
5. Чепак, Е.М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е.М. Чепак. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 177, [2] с. : ил.

##### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564635>
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник: в 2 т. Т. 1 / Л.С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 272, [1] с. : ил.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник: в 2 т. Т. 2 / Л.С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 365 с. : ил.

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563125>
5. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Рахматов, А.И. Армспорт : учебное пособие / А.И. Рахматов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 135, [1] с.
7. Талибов, А.Х. Физическая культура. Атлетизм : учебное пособие / А.Х. Талибов, Д.Д. Дальский, А.А. Алексеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. — 47 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Файзрахманов, И.И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры : учебное пособие / И.И. Файзрахманов, Е.А. Фонарева, Д.В. Фонарев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2024. — 147 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
9. Чепак, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепак. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925>
10. Шихвердиев, С.Н. Структура и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в атлетизме : учебное пособие / С.Н. Шихвердиев, А.Х. Талибов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Арт-Экспресс, 2023. — 166 с.: ил., табл. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
11. Щетина, Б. М. Пауэрлифтинг: троеборье классическое в высшем учебном заведении : учебное пособие / Б. М. Щетина. — Хабаровск : ДВГУПС, 2022. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/339497> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины:**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

*Состав программного обеспечения:*

**Операционные системы:**

Windows 10 Pro/Windows 10 Pro for Workstations

Windows 8 Pro

**ОС РОСА "КОБАЛЬТ" десктоп (отечественная ОС, нужно ее везде писать)**

**Офисные пакеты приложений:**

Office 2016 for Mac Standard

Office Standard 2016

**Мой офис (отечественное ПО, нужно его везде писать)**

**Браузеры:**

Google Chrome

Opera

**Chromium (устанавливается на отечественные ОС, его везде нужно писать)**

Internet Explorer

Yandex.Browser

**Архиваторы:**

7zip

**Программы просмотра PDF:**

Adobe Acrobat Reader

Foxit Reader

**Связь:**

Skype

**Распознавание текста и конвертирование файлов:**

Abby fine reader Professional 12

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория кафедры Т и М атлетизма для проведения учебных занятий оснащена мультимедийным оборудованием: компьютерной техникой с необходимым программным обеспечением, в том числе для записи, компоновки, ускорения и замедления произведений, проектор, экран, телевизор, DVD-проигрыватель, компакт-диски с видеозаписями соревнований и другого учебного материала, цифровая видеокамера, фотоаппарат.

Для самостоятельной работы обучающихся аудитория оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», с установленным программным обеспечением: Power Point, Statgraphics и обеспечена доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Перечень материально-технических средств для проведения занятий семинарского типа.

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Гантель профессиональная 10 кг	3
2.	Гантель профессиональная 5 кг	3
3.	Гантель профессиональная	3
4.	Стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)	1
5.	Гиря 32 кг	2
6.	Гиря 24 кг	2
7.	Гиря 16 кг	2
8.	Штанга олимпийская	8
9.	Стойка для дисков	3
10.	Стойка для грифов	1
11.	Стойка для приседаний со штангой	4
12.	Скамья для жима штанги лёжа	2
13.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	5
14.	Помост тяжелоатлетический соревновательный	1

15.	Тренажёр «Блок вертикальный для спины»	1
16.	Тренажёр «Блок горизонтальный для спины»	1
17.	Тренажёр «Гиперэкстензия»	1
18.	Тренажёр «Горизонтальный жим штанги»	1
19.	Тренажёр «Гребля»	1
20.	Тренажёр «Для бицепса»	1
21.	Тренажёр «Жим для плеч»	1
22.	Тренажёр «Жим ногами»	1
23.	Тренажёр «Кроссовер»	1
24.	Тренажёр «Лавка для прессы»	1
25.	Тренажёр «Лавка изменения угла»	1
26.	Тренажёр «Наклонный жим штанги»	1
27.	Тренажёр «Пресс бруса»	1
28.	Тренажёр «Пуловер»	1
29.	Тренажёр «Разведение ног сидя»	1
30.	Тренажёр «Сведение ног сидя»	1
31.	Тренажёр «Разгибание ног сидя»	1
32.	Тренажёр «Рама Смита»	1
33.	Тренажёр «Сведение рук сидя»	1
34.	Тренажёр «Сгибание одной ноги стоя»	1
35.	Тренажёр «Сгибание двух ног лёжа»	1
36.	Тренажёр «Скамья Скотта»	1
37.	Тренажёр «Для мышц голени»	1
38.	Тренажёр «Тяга для мышц спины вертикальная»	1

Авторы – разработчики: канд. пед. наук, д-р биол. наук, доцент А.Х. Талибов,  
А.Ю. Саввин