

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель

Трескин М. Ю., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10  
от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системы научно-практических знаний, умений и навыков в области подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта для результативного обеспечения профессиональной деятельности в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- формировать теоретико-методические и организационно-управленческие основы подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта;
- овладеть технологиями подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта;
- совершенствовать технико-тактический арсенал и физическую подготовку в избранном виде спорта;
- овладеть знаниями воспитания социально-личностных качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формировать умения оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений, осуществлять самоконтроль;
- приобрести умения использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- овладеть знаниями и умениями организации и проведения соревнований различного уровня по избранному виду спорта;
- формировать умения осуществлять научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ОД.6 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4, 5 курсе, в 12, 14 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Анатомия», дисциплин в области безопасности жизнедеятельности, психолого-педагогического и медико-биологического блока, предусмотренных программой подготовки студентов.

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.6 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.10 Анатомия человека;

Б1.Б.20 Педагогика физической культуры и спорта;

Б1.В.ДВ.4.2 Педагогическое мастерство детского тренера.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.6 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ОД.1 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

Б1.В.ОД.9 Теория и методика обучения базовым видам спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных

ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

– учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

### **3 Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

| <b>ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8                                                                                                                                                | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– принципы тренировочного процесса для подготовки спортсменов высокой квалификации;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности;</li> <li>– разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– приемами страховки и самостраховки.</li> </ul> |

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

| <b>ОПК-3. способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</b> |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-3                                                                                                                                                                                                                                     | способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                | <p>положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований федерального стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b><i>ОПК-4. способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</i></b></p>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>ОПК-4 способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</p>                                         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности;</li> <li>– особенности формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулировать конкретные задачи в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li> <li>– применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами педагогической техники;</li> <li>– навыками формирования у занимающихся социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.</li> </ul> |
| <p><b><i>ОПК-6. способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</i></b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>ОПК-6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</p>                | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий с использованием инструментальных методик;</li> <li>– применять средства и методы избранного вида</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           | <p>спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста;</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта;</li> <li>– навыками построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b><i>ОПК-8. способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i></b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</p>                | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– умением осуществлять объективное судейство соревнований</li> </ul> |

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><i>ПК-13. способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</i></b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b><i>тренерская деятельность</i></b></p>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>ПК-13 способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>                | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся;</li> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***ПК-15. способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму***

***тренерская деятельность***

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности;</li> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; владеть:</li> <li>– навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– средствами и методами сохранения и поддержания спортивной формы.</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

***ПК-30. способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности***

***тренерская деятельность***

***научно-исследовательская деятельность***

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы организации научного исследования;</li> <li>– основы научного поиска, обработки и систематизации данных;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Двенадцатый триместр | Четырнадцатый триместр |
|--------------------------------------------|-------------|----------------------|------------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>18</b>   | <b>8</b>             | <b>10</b>              |
| Лекции                                     | 6           | 2                    | 4                      |
| Практические                               | 12          | 6                    | 6                      |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>113</b>  | <b>60</b>            | <b>53</b>              |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       | <b>13</b>   | <b>4</b>             | <b>9</b>               |
| Зачет                                      | 4           | 4                    |                        |
| Экзамен                                    | 9           |                      | 9                      |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>144</b>  | <b>72</b>            | <b>72</b>              |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>4</b>    | <b>2</b>             | <b>2</b>               |

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

###### **Модуль 1. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации :**

Основы обучения гимнастическим упражнениям.

###### **Модуль 2. Система подготовки гимнастов:**

Техника выполнения и методика обучения простейших акробатических элементов.

Техника выполнения и методика обучения простейшим упражнениям на перекладине.

###### **Модуль 3. Наименование модуля 1:**

**Заполнить**

Модуль 4. Наименование модуля 2:

**Заполнить**

##### 5.2. Содержание дисциплины: Лекции (6 ч.)

###### **Модуль 1. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (2 ч.)**

Тема 1. Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

1.1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям

1.2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов

1.3. Обучение гимнастическим упражнениям

1.3.1. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления

1.3.2. Разучивание упражнения

1.3.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения

1.4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям

1.5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям

###### **Модуль 3. Наименование модуля 1 (2 ч.)**

Тема 2. (2 ч.)

###### **Модуль 4. Наименование модуля 2 (2 ч.)**

Тема 3. (2 ч.)

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (12 ч.)**

#### **Модуль 1. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (2 ч.)**

##### Тема 1. Вводное занятие (2 ч.)

1. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Правила проведения ОРУ раздельным, поточным и проходным способом.
3. Повышение уровня развития физических качеств посредством круговой тренировки.

#### **Модуль 2. Система подготовки гимнастов (4 ч.)**

##### Тема 2. Техника выполнения и методика обучения простейших акробатических элементов (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения:

- кувырку вперед и назад
- длинному кувырку вперед
- стойке на голове и руках на акробатике

##### Тема 3. Техника выполнения и методика обучения простейшим упражнениям на перекладине (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения:

- подъему переворотом в упор
- обороту назад в упоре
- подъему разгибом в упор

#### **Модуль 3. Наименование модуля 3 (4 ч.)**

##### Тема 4. (2 ч.)

##### Тема 5. (2 ч.)

#### **Модуль 4. Наименование модуля 4 (2 ч.)**

##### Тема 6. (2 ч.)

### **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **61 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

##### **Двенадцатый триместр (150 ч.)**

#### **Модуль 1. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (30 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий Подготовить реферат на тему:

1. Определите особенности спортивной гимнастики как вида спорта.
2. Закономерности развития гимнастики у народов древнего мира.
3. Особенности развития гимнастики в эпоху Средневековья и Возрождения.
4. Особенности развития гимнастика в Новое время.
5. Особенности возникновения национальных систем гимнастики.
6. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.
7. Развитие гимнастики в дореволюционной России
8. Особенности развития гимнастики в России после 1917 г.
9. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
10. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов
11. Принципы спортивной тренировки гимнастов
12. Путь к высокому спортивному мастерству

13. Методологический базис
14. Концепция подготовки гимнастов.
15. Методические принципы подготовки.
16. Сходство и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.

**Модуль 2. Система подготовки гимнастов (30 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить комплекс круговой тренировки для развития скоростных качеств посредством гимнастических упражнений.
2. Составить комплекс круговой тренировки для развития выносливости посредством гимнастических упражнений.
3. Составить комплекс круговой тренировки для развития ловкости посредством гимнастических упражнений.
4. Составить комплекс круговой тренировки для развития силы посредством гимнастических упражнений.
5. Составить комплекс круговой тренировки для развития гибкости посредством гимнастических упражнений.

**Модуль 3. Наименование модуля 3 (?? ч.)**

Вид СРС: \*

**Модуль 4. Наименование модуля 4 (?? ч.)**

Вид СРС: \*

**7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

**8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

**8.1. Компетенции и этапы формирования**

| Коды компетенций | Этапы формирования                     |                |                                                                           |
|------------------|----------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр                          | Форма контроля | Модули ( разделы) дисциплины                                              |
| ОК-8 ОПК-3       | 4 курс,<br><br>Двенадцатый<br>триместр | Зачет          | Модуль 1:<br>Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации. |
| ОПК-8 ПК-15      | 4 курс,<br><br>Двенадцатый<br>триместр | Зачет          | Модуль 2:<br>Система подготовки гимнастов.                                |

|  |  |  |                               |
|--|--|--|-------------------------------|
|  |  |  | Модуль 3:<br>??????????????   |
|  |  |  | Модуль 4:<br>???????????????? |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин: Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Особенности подготовки спортивного волонтера, Повышение спортивного мастерства, Проектирование профессиональной карьеры, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта.

Компетенция ОПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Методика освоения тактических приемов борьбы, Методика подготовки спортсменов-борцов, Основы медицинских знаний, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Педагогика, Спортивное ориентирование как вид спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Физиология спорта, Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования.

Компетенция ОПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин: Основы психодиагностики личности и группы, Педагогика физической культуры и спорта, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Психология, Психология конфликта, Психология физической культуры и спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин: Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Физическая реабилитация в спортивной практике.

Компетенция ОПК-8 формируется в процессе изучения дисциплин: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Правовые основы профессиональной деятельности, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика обучения базовым видам спорта.

Компетенция ПК-13 формируется в процессе изучения дисциплин: Комплексный медико-биологический контроль в спорте, Педагогика, Педагогика физической культуры и спорта, Педагогическое мастерство детского тренера, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Фармакология в спорте, Физиология спорта.

Компетенция ПК-15 формируется в процессе изучения дисциплин: Психическая саморегуляция в спорте, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Элективные курсы по физической культуре.

Компетенция ПК-30 формируется в процессе изучения дисциплин: Инновационная деятельность в системе образования.

## **8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

#### Повышенный уровень:

Студент знает основы теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, особенности формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Умеет разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.

Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, использованием дополнительных ресурсов и ссылками на педагогов-исследователей, выводы доказательны.

#### Базовый уровень:

Студент знает основы теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, особенности формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Умеет разрабатывать и имеет незначительные затруднения в реализации тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает незначительные ошибки при подборе критериев оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся.

#### Пороговый уровень:

Студент допускает ошибки при использовании знаний теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся. Испытывает затруднения в определении особенностей формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Разрабатывает тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Допускает ошибки при использовании методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, подборе критериев оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся.

#### Уровень ниже порогового:

Студент испытывает значительные пробелы в знаниях теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся. Испытывает затруднения в определении особенностей формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Разрабатывает тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Допускает значительные ошибки при использовании методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, подборе

критериев оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся.

Не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен<br>(дифференцированный зачет)         | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | зачтено   | 90 – 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%                |

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка  | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Отлично | <p>Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; теорию и методику избранного вида спорта</p> <p>Демонстрирует умение переносить полученные знания в практическую деятельность. Владеет знаниями и умениями в области проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом положений теории и методики физической культуры и спорта, психолого-педагогических и анатомо-физиологических оснований.</p> <p>Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, использованием дополнительных ресурсов и ссылками на педагогов-исследователей, выводы доказательны.</p> |
| Хорошо  | <p>Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает основные понятия, теорию и методику избранного вида спорта.</p> <p>Умеет переносить полученные знания в практическую деятельность. Владеет знаниями и умениями в области проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом положений теории и методики физической культуры и спорта, психолого-педагогических и анатомо-физиологических оснований. Студент дает логически выстроенный ответ по вопросу.</p>                                                                                                    |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Удовлетворительно   | Студент имеет представления об основных терминах теории и методики избранного вида спорта<br>демонстрирует некоторые умения переносить полученные знания в практическую деятельность<br>слабо владеет навыками знаниями и умениями в области проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом положений теории и методики физической культуры и спорта, психолого-педагогических и анатомо-физиологических оснований, монологической речью. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Неудовлетворительно | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Зачтено             | Студент знает основы теории и методики физической культуры и спорта, особенности формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, правила соревнований по ИВС, особенности организации и проведения соревнований различного уровня;<br>Умеет разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в ИВС с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности<br>Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. |
| Незачтено           | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### **8.3 Вопросы, задания текущего контроля**

Модуль 1: Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите место гимнастики в системе физического воспитания, её значение для человека.
2. Выявите методологические основы (методологический базис) технологии подготовки гимнастов
3. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.
4. Выявите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.
5. Охарактеризуйте концепцию подготовки гимнастов.

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

1. Опишите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
2. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.
3. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
4. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Опишите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

#### Модуль 2: Система подготовки гимнастов

ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений

1. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
2. Отрадите особенности статических упражнений в гимнастике.
3. Определите особенности динамических упражнений в гимнастике (отталкивание и приземление).
4. Выявите особенности динамических упражнений в гимнастике (Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение).
5. Отрадите особенности динамических упражнений в гимнастике (вращательные движения).

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
2. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
3. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
4. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
5. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
6. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
7. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
8. Опишите особенности управления эмоциями у гимнастов.
9. Определите особенности оценки и развития воли у гимнастов.

??????????

#### **8.4 Вопросы промежуточной аттестации**

*Двенадцатый триместр (Зачет, ОК-8, ОПК-3, ОПК-8, ПК-15)*

1. Определите особенности спортивной гимнастики как вида спорта.
2. Определите закономерности развития гимнастики у народов древнего мира.
3. Выявите особенности развития гимнастики в эпоху Средневековья и Возрождения.
4. Отрадите особенности развития гимнастики в Новое время.
5. Выявите особенности возникновения национальных систем гимнастики.
6. Раскройте особенности развития гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.

7. Охарактеризуйте развитие гимнастики в дореволюционной России
8. Охарактеризуйте особенности развития гимнастики в России после 1917 г.
9. Отрадите возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
10. Выявите методологические основы (методологический базис) технологии подготовки гимнастов
11. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.
12. Выявите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.
13. Представьте характеристику гимнастической терминологии
14. Опишите способы образования терминов в гимнастической терминологии.
15. Отрадите правила применения терминов в гимнастической терминологии
16. Охарактеризуйте концепцию подготовки гимнастов.
17. Выявите правила сокращения (опускание отдельных терминов) в гимнастической терминологии.
18. Определите формы и типы записи гимнастических упражнений.
19. Выявите особенности текстовой записи гимнастических упражнений.
20. Отрадите правила записи общеразвивающих упражнений без предмета.
21. Выявите правила записи общеразвивающих упражнений с предметами.
22. Определите правила записи акробатических упражнений.
23. Отрадите причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике.
24. Выявите характер травм на занятиях по гимнастике и способы их профилактики.
25. Раскройте содержание требований, предъявляемых к местам проведения занятий по гимнастике.
26. Дайте характеристику страховки, помощи и само страховки как мер предупреждения травматизма в гимнастике.
27. Определите особенности обучения приемам страховки и помощи на занятиях по гимнастике.
28. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по гимнастике.
29. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
30. Отрадите особенности выполнения статических упражнений в гимнастике.
31. Определите особенности выполнения динамических упражнений (отталкивание и приземление) в гимнастике.
32. Определите особенности выполнения динамических упражнений (силовые упражнения) в гимнастике.
33. Выявите общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений.
34. Охарактеризуйте теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
35. Выявите специфические особенности системы знаний в гимнастике.
36. Опишите специфические особенности системы умений в гимнастике.
37. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
38. Опишите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
39. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.
40. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
41. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
42. Опишите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

43. Раскройте содержание требований гимнастики как вида спорта, предъявляемых к способностям занимающихся.
44. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
45. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
46. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
47. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
48. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
49. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
50. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
51. Опишите особенности управления эмоциями у гимнастов.
52. Определите особенности оценки и развития воли у гимнастов.
53. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
54. Опишите основные направления спортивной подготовки гимнастов.
55. Выявите педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
56. Перечислите и дайте краткую характеристику видов соревнований.
57. Отрадите документы, необходимые для проведения соревнований
58. Определите состав и особенности работы судейской коллегии на соревнованиях.
59. Выявите особенности судейства соревнований по гимнастике.
60. Отрадите основы методического мастерства педагога-тренера по гимнастике.

??????

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена и зачета.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и лекционных занятий, готовности к практической деятельности.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Горбунов, С. С. Теория спорта высших достижений : учебное пособие / С. С. Горбунов, Л. Н. Смолякова. – Чайковский : ЧГИФК, 2016. – 337 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/152701>
2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт-Человек, 2017. – 320 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97552>
3. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебное пособие / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>
4. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие / под редакцией Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. – Москва : Спорт-Человек, 2014. – 148 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97599>

### **Дополнительная 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.. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438991>
3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт. – Том 1 – 2014. – 368 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69824>
4. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский, М. В. Смоленский. – Москва : Советский спорт., – Том 2. – 2014. – 231 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69825>
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438651>
6. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 269 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/444558>
7. Дугина, В. В. Терминология в гимнастике : учебное пособие / В. В. Дугина. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 88 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74481>
8. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 242 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/422776>
9. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 96 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423458>
10. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: метод. рекомендации : учебное пособие / составители И. А. Житков [и др.]. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. – 48 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/43209>
11. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 105 с. – URL:

<https://urait.ru/bcode/423293>

12. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. – 2-е изд., испр. и доп. – Сургут : СурГПУ, 2013. – 123 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151929>

13. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 189 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

14. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 203 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74503>

15. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 244 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/441686>

#### ***10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»***

1. <http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <http://www.ru.wikipedia.org> - Спортивные сооружения зимних и летних

Олимпийских игр

5. <http://www.bibliociub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»

6. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека « e-library»

#### ***11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)***

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к итоговой аттестации;
- выучите определения терминов, относящихся к теме.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, при подготовке к зачету и экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## **12 Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2 Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» ( <http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 108).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал (№ 204).

Основное оборудование:

Мяч волейбольный, мяч футзальный, мяч для мини-футбола, мяч футбольный, мяч баскетбольный, мяч гандбольный «Winner», сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж), конус разделительный.

**Стадион с твердым покрытием.**

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

### **Лыжная база МГПУ**

#### Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура). Учебно-наглядные пособия:

Презентации.