

**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

Система подготовки спортсменов высокой квалификации

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Н. А. Паршина, старший преподаватель

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 7 от 20.02.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

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 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;
- приобретать 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 организовывать и проводить соревнования 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 К.М.11 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 11 триместре.

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 К.М.11 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.01.1 Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования;

К.М.05.ДВ.01.2 Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды детско-юношеской спортивной школы;

К.М.0 Учебная (ознакомительная) практика;

К.М.1 Теория спорта;

К.М.1 Психология;

К.М.1 Анатомия человека;

К.М.1 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;

К.М.2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика;

К.М.12 Теория и методика физической культуры.

Освоение дисциплины К.М.11 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.3 Практикум по проектированию тренировочных занятий;

К.М.0 Производственная (педагогическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Система подготовки спортсменов высокой квалификации», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	
ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	знать: – закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; – принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся; уметь: – определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; – подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся; владеть: – приемами применения базовых методов и методик исследования психических процессов, проведения тестирования подготовленности занимающихся.
ОПК-9.2 Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	знать: – методы измерения и оценки физического развития, функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола, оценки двигательных качеств; – методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности занимающихся; уметь: – интерпретировать результаты измерений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; – подбирать контрольные упражнения для оценки

	параметров физической, технической подготовленности занимающихся; – определять показатели физической подготовленности анализировать в соответствии с нормативными требованиями; владеть: – опытом применения методов измерений основных параметров физического состояния в покое и при нагрузках.
<i>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</i>	
ОПК-11.1 Планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.	знать: – актуальные проблемы и тенденции развития научных исследований в области физической культуры и спорта; – алгоритм построения педагогического эксперимента, способы обработки результатов исследования; – особенности анализа и оформления полученных данных; – методологические подходы к научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта; уметь: – применять методологию научного исследования; – представлять результаты собственных исследований; владеть: – опытом проведения исследований по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; – опытом публичной защиты результатов собственных научных исследований.
<i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</i>	

тренерская деятельность

ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	знать: – виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – документы учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; уметь: – осуществлять планирование и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; владеть: – методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований
---	--

	федерального стандарта спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	знать: – виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – требования к составлению планов тренировочных занятий в соответствии с ФССП по виду спорта; уметь: – разрабатывать планы тренировочных занятий в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта; – проводить учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса; – выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса; владеть: – методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки; – научно-обоснованными приемами определения перспективности занимающихся.
ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.	
тренерская деятельность.	
ПК-4.1 Знает правила соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	знать: – правила соревнований; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований; уметь: – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований; владеть: – методами осуществления объективного судейства соревнований.
ПК-4.2 Оценивает процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов.	знать: – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований; уметь: – оценивать процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов; владеть: – методами оценки процесса и результатов соревновательной деятельности спортсменов.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Одиннадцатый триместр
Контактная работа (всего)	10	10
Лекции	4	4
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	161	161
Виды промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	180	180
Общая трудоемкость зачетные единицы	5	5

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям:

Основы обучения гимнастическим упражнениям. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям

Методика проведения подготовительной части занятия по гимнастике. Методика проведения подготовительной части занятия посредством использования ОРУ раздельного, поточного и проходного способов из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа. Повышение уровня развития физических качеств посредством круговой тренировки.

Раздел 2. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации:

Основы спортивной тренировки юных гимнастов. Спортивная тренировка. Структура тренировочного процесса. Этапы спортивной тренировки. Начальная спортивная тренировка Начальная специализированная тренировка. Углубленная специализированная тренировка гимнастов 13-16 лет. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов. Принципы спортивной тренировки гимнастов. Путь к высокому спортивному мастерству

Особенности развития силовых качеств и гибкости гимнастов. Комплексы силовых упражнений на снарядах и с отягощениями, изометрические и статические упражнения. Упражнения на развитие активной гибкости. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Активные, пассивные и статические упражнения. Метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения в развитии гибкости

Особенности развития быстроты гимнастов. Избирательное совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движения. Латентное время двигательной реакции. Скорость одиночного движения. Частота движений. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей Упражнения сопряженного воздействия. Методы строго

регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы в развитии быстроты.

52 Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям (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

Раздел 2. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (2 ч.)

Тема 2. Основы спортивной тренировки юных гимнастов (2 ч.)

- 3.1. Спортивная тренировка
- 3.2 Структура тренировочного процесса
- 3.3. Этапы спортивной тренировки
 - 3.3.1. Начальная спортивная тренировка
 - 3.3.2. Начальная специализированная тренировка
 - 3.3.3. Углубленная специализированная тренировка гимнастов 13-16 лет
- 3.4. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов
- 3.5. Принципы спортивной тренировки гимнастов
- 3.6. Путь к высокому спортивному мастерству

5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Раздел 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

Тема 1. Методика проведения подготовительной части занятия по гимнастике (2 ч.)

1. Методика проведения подготовительной части занятия посредством использования ОРУ раздельного, поточного и проходного способов из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа.
2. Повышение уровня развития физических качеств посредством круговой тренировки.

Раздел 2. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (4 ч.)

Тема 2. Особенности развития силовых качеств и гибкости гимнастов (2 ч.)

1. Комплексы силовых упражнений на снарядах и с отягощениями, изометрические и статические упражнения.
2. Упражнения на развитие активной гибкости.
3. Упражнения на развитие пассивной гибкости.
4. Активные, пассивные и статические упражнения.
5. Метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения в развитии гибкости

Тема 3. Особенности развития быстроты гимнастов (2 ч.)

1. Избирательное совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движения
2. Латентное время двигательной реакции
3. Скорость одиночного движения
4. Частота движений.
5. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей
6. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей
7. Упражнения сопряженного воздействия
8. Методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы в развитии быстроты.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Одиннадцатый триместр

Раздел 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям (81 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.
6. Разработать комплекс ОРУ без предмета (не менее 15) из положения сидя и лежа. Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Комплексы упражнений для самостоятельного повышения уровня развития физических качеств

Комплекс 1

1. И.п. - основная стойка. В ходьбе на каждый шаг - движение рук вперед, в сторону, вперед, вниз, назад - 6 раз.
2. То же, но движение рук вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад - 6 раз.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды - 8 раз.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху -10 раз.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам, сериями из двух повторений к каждой ноге -5 раз
6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками - 6-8 раз.

7. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Дыхание произвольное - по 5 раз.
8. И.п. - основная стойка. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев - 6 раз.
9. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад - 8 раз.
10. И.п. - стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе. При темповых подскоках на месте (на четвертом поворот на 180°) плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать - 6-8 раз.

Комплекс 2

1. Ходьба на носках, сохраняя равновесие, по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки - 6 раз.
2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед - 10 раз.
3. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединить их вместе - 12 раз.
4. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие, на одной ноге, чередуя ноги - по 7 раз.
5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие - по 8 раз.
6. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад - 15 раз.
7. Лежа на животе на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения - 12 раз.
8. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе, с приземлением поочередно на правую (левую) ногу - 12 раз.
9. Из упора присев протести с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки - 20 м.
10. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед - 60 с.
11. Прыжки со скамейки - ноги врозь и на скамейку - ноги вместе с продвижением вперед - 5 раз.

Комплекс 3

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.
2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.
3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.
4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: до-стать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.
5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.
6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м.
7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.
8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

Комплекс 4.

1. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками, как при беге. Темп средний и быстрый - 3 x 10 с.

2. «Семенящий» бег. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. 3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый - 3 x 10 с.

3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и средний - 3 x 10 с.

4. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп быстрый и средний - 2 x 25 м.

5. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30 с. - 2 x 20 м.

6. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м. Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине
- подтягивание в висе на высокой перекладине или в/ж;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или

стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.

- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднятие прямых ног в вис углом;
- угол в висе на г/стенке (держат);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

Упражнения для развития гибкости.

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- полушпагаты и шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты в плечевых суставах.

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты, перекаты.
2. Попеременные прыжки с ноги на ногу
3. Прыжки из стороны в сторону
4. Ласточка
5. Отжимания с хлопком

6. «Колесо».
7. Стойка на руках.
8. Ходьба на руках.

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух с отягощением до 2 кг.
2. Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение с отскоком вверх, с отягощением;
5. То же через препятствие 50 см. вперед-назад;
- 6 «Пистолет» с отягощением;
7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой с отягощением;
8. Прыжки со скакалкой с отягощением.

Упражнения для развития специальной прыгучести (на акробатической дорожке)

1. Подскоки на носках на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая, с отягощением 24 м.;
2. То же с продвижением назад;
3. С 2-3 шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе 150 см;
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения 30 см. с отскоком на возвышение 50 см., приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовить конспект на тему: «Особенности спортивной гимнастики как вида спорта».
2. Подготовить конспект на тему: «Закономерности развития гимнастики у народов древнего мира».
3. Подготовить конспект на тему: «Особенности развития гимнастики в эпоху Средневековья и Возрождения».
4. Подготовить конспект на тему: «Особенности развития гимнастики в Новое время».
5. Подготовить конспект на тему: «Особенности возникновения национальных систем гимнастики».
6. Подготовить конспект на тему: «Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века».
7. Подготовить конспект на тему: «Развитие гимнастики в дореволюционной России».
8. Подготовить конспект на тему: «Особенности развития гимнастики в России после 1917 г.»
9. Подготовить конспект на тему: «Возможные пути дальнейшего развития гимнастики».
10. Подготовить конспект на тему: «Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся».
11. Подготовить конспект на тему: «Изучение и развитие способностей у гимнастов».

12. Подготовить конспект на тему: «Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью».
13. Подготовить конспект на тему: Модели и модельные характеристики подготовки гимнастов.
14. Подготовить конспект на тему: Моделирование соревновательной деятельности гимнастов.
15. Подготовить конспект на тему: Спортивно-целевые перспективно-прогностические модели подготовки гимнастов
16. Подготовить конспект на тему: Модель нормативного прогноза подготовки гимнастов
17. Подготовить конспект на тему: Модельные характеристики соревновательной деятельности гимнастов
18. Подготовить конспект на тему: Модель-прогноз спортивно-технических достижений гимнастов
19. Подготовить конспект на тему: Методические основы подготовки гимнастов
20. Подготовить конспект на тему: Структура тренировочной нагрузки гимнастов
21. Подготовить конспект на тему: Показатели тренировочной нагрузки гимнастов
22. Подготовить конспект на тему: Основные параметры тренировочной нагрузки гимнастов
23. Подготовить конспект на тему: Структура макро- и мезоциклов гимнастов
24. Подготовить конспект на тему: Структура микроциклов гимнастов
25. Подготовить конспект на тему: Структура учебно-тренировочного дня гимнастов

Раздел 2. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (80 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнения, направленных на развитие общей выносливости.
2. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей.
3. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.
4. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие специальной выносливости.
5. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие гибкости.
6. Проведите оценку уровня развития физических качеств спортсменов своей учебной группы по общей физической подготовке.
7. Проведите оценку уровня развития физических качеств спортсменов своей учебной группы по специальной физической подготовке
8. Предложите контрольные нормативы для определения уровня развития силовых качеств спортсменов.
9. Предложите контрольные нормативы для определения уровня развития

скоростных качеств.

10. Предложите контрольные нормативы для определения уровня развития гибкости.

11. Предложите контрольные нормативы для определения уровня развития выносливости.

12. Предложите контрольные нормативы для определения уровня развития прыгучести.

13. Разработайте положение о проведении соревнований по гимнастике (первенство группы по отдельным видам многоборья).

14. Проведите первенство группы по отдельным видам многоборья по гимнастике.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Комплекс 1.

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.

3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.

4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.

5. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставить на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с
- 2 x 50.

7. Приседание на двух ногах - 15 раз.

Комплекс 2.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый - 10 раз.

2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний - 10 раз.

3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний - 10 раз.

4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч Друг другу - 10 раз.

5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый - 12 раз.

6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру - 10 раз.

– Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой - понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний – 10 раз.

7. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.

8. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний - 10 раз.

Комплекс 3.

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху - 20 раз.

2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх - 10 раз.

3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча - 15 раз.

4. Стоя в 1м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение - 10 раз.
5. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) - 40 раз.
6. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча - 15 раз.

Комплекс 4.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге - 2 x 10 раз.
2. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки - 2 x 10 раз.
3. И.п. - упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 5 раз.
4. И.п. - упор, сидя сзади, Ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох приседе - 2 x 5 раз.
5. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток - 2 x 5 раз.
6. И.п. - упор, сидя, сзади, Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад - 2 x 8 раз.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;
3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазание по канату без помощи ног. То же в висе углом;
5. Из вися на в/ж – переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх.

Упражнения для мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер.

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки вверх (с отягощением) – поднимание туловища на 15-20 градусов выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более), с отягощением (1,5-2 кг);
4. Из вися углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

5. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на 15-20 гр. выше горизонтали;
6. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время.
7. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;
8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20 гр. – перекаты боком вправо-влево;
9. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди;
10. 10. Вис прогнувшись на н/ж;
11. Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись;
12. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки вверх – поднимание туловища до горизонтали с отягощением (1,5-2 кг);
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении с отягощением;
3. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (10, 15 с. и более);
4. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально натянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
5. На н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
6. То же махом ногами из вися сзади;
7. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовить конспект на тему: Особенности построения тренировочного процесса в гимнастике
2. Подготовить конспект на тему: Этапы спортивной тренировки в гимнастике
3. Подготовить конспект на тему: Начальная спортивная тренировка гимнастов.
4. Подготовить конспект на тему: Начальная специализированная тренировка гимнастов
5. Подготовить конспект на тему: Углубленная специализированная тренировка гимнастов 13-16 лет
6. Подготовить реферат на тему: Общая физическая подготовка гимнастов
7. Подготовить реферат на тему: Специальная физическая подготовка гимнастов
8. Подготовить реферат на тему: Тактическая подготовка гимнастов
9. Подготовить реферат на тему: Психологическая подготовка гимнастов
10. Подготовить реферат на тему: Функциональная подготовка гимнастов
11. Подготовить реферат на тему: Теоретическая подготовка гимнастов
12. Подготовить реферат на тему: Разновидности подготовки гимнастов
13. Подготовить реферат на тему: Базовая подготовка
14. Подготовить реферат на тему: Вращательная подготовка
15. Подготовить реферат на тему: Сопряженная подготовка
16. Подготовить реферат на тему: Прыжковая подготовка
17. Подготовить реферат на тему: Акробатическая подготовка
18. Подготовить реферат на тему: Хореографическая подготовка
19. Подготовить реферат на тему: Централизованная подготовка
20. Подготовить реферат на тему: Фармакологическая подготовка
21. Подготовить реферат на тему: Предсоревновательная подготовка

22. Подготовить реферат на тему: Соревновательная подготовка

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-методический модуль	ПК-1, ПК-4 , ОПК-11, ОПК-9.
2	Коммуникативный модуль	ОПК-11.
3	Психолого-педагогический модуль	ОПК-9.
4	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-9.
5	Предметно-технологический модуль	ОПК-9, ОПК-11.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся			
ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.			
Не знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	Имеет значительные пробелы в знаниях закономерностей и факторов физического развития и физической подготовленности, характеристик психического состояния занимающихся.	В целом знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	В полном объеме знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.
ОПК-9.2 Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.			
Не умеет осуществлять контроль и оценку физического	Испытывает значительные затруднения при осуществлении	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет	Осуществляет в полном объеме контроль и оценку физического

развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированно го подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированно го подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированно го подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированно го подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности			
ОПК-11.1 Планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.			
Не способен планировать, правильно организовывать и проводить научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщать и оформлять	Испытывает трудности при планировании, организации и проведении научного эксперимента по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистической обработке и анализе результатов, обобщении и оформлении	В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и	Планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.

результаты исследований.	результатов исследований.	оформляет результаты исследований.	
ПК-1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.			
Не знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Имеются пробы в знаниях видов, содержания, технологии планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	В целом знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	В полном объеме знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.			
Не способен разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	Испытывает затруднения при разработке планов тренировочных занятий; проведении учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлении проблем и резервов улучшения результативности тренировочного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	В полном объеме разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.

ПК-4 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов			
ПК-4.1 Знает правила соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.			
Не знает правила соревнований по виду спорта; организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	Имеет пробелы в знаниях правил соревнований по виду спорта, организационно-педагогических и психологических основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	В целом знает правила соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	В полном объеме знает правила соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
ПК-4.2 Оценивает процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов.			
Не способен оценивать процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов.	В целом успешно, но бессистемно оценивает процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов.	Способен в полном объеме оценивать процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (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%

83. Вопросы промежуточной аттестации
Одиннадцатый триместр (Экзамен, ОПК-11.1, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-4.1, ПК-4.2)

1. Отрадите требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся. Отрадите задачи и средства гимнастики.
2. Выявите методические особенности гимнастики. Представьте классификационные основания видов гимнастики и дайте им сравнительную характеристику.
3. Определите особенности возникновения и эволюции гимнастики.
4. Отрадите методологический базис подготовки гимнастов.
5. Охарактеризуйте концепцию подготовки гимнастов. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.
6. Определите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.
7. Дайте характеристику спортивной тренировке. Отрадите структуру тренировочного процесса.
8. Перечислите и охарактеризуйте этапы спортивной тренировки.
9. Охарактеризуйте начальную спортивную тренировку гимнастов.
10. Определите особенности начальной специализированной тренировки.
11. Отрадите особенности углубленной специализированной тренировки гимнастов 13-16 лет.
12. Определите особенности контроля за функциональным состоянием юных гимнастов.
13. Перечислите и охарактеризуйте принципы спортивной тренировки гимнастов.
14. Отрадите особенности структуры тренировочной нагрузки. Дайте характеристику показателям тренировочной нагрузки.
15. Охарактеризуйте основные параметры тренировочной нагрузки.
16. Представьте структуру макро- и мезоциклов гимнастов.
17. Определите особенности построения микроциклов гимнастов.
18. Охарактеризуйте структуру учебно-тренировочного дня гимнастов.
19. Отрадите структуру учебно-тренировочных занятий гимнастов. Дайте характеристику первой тренировки.
20. Раскройте особенности второй тренировки гимнастов.
21. Отрадите особенности третьей тренировки.
22. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
23. Отрадите особенности статических упражнений в гимнастике.
24. Выявите особенности динамических упражнений (отталкивание и приземление) в гимнастике.
25. Определите особенности динамических упражнений (силовые упражнения) в гимнастике.
26. Выявите общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.
27. Охарактеризуйте теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
28. Отрадите виды подготовки в гимнастике. Определите средства подготовки.
29. Отрадите особенности технической подготовки в гимнастике.
30. Охарактеризуйте концепцию технической подготовки гимнастов. Охарактеризуйте базовую техническую подготовку гимнастов.
31. Определите физическую подготовку гимнастов. Определите особенности общей и специальной физической подготовки гимнастов.

32. Отрадите концепцию физической подготовки гимнастов.
33. Дайте характеристику физическим качествам гимнастов.
34. Охарактеризуйте тактическую подготовку гимнастов.
35. Дайте характеристику психологической подготовке гимнастов.
36. Отрадите особенности функциональной подготовки гимнастов.
37. Охарактеризуйте теоретическую подготовку гимнастов.
38. Перечислите и охарактеризуйте разновидности подготовки гимнастов.
39. Раскройте особенности базовой подготовки гимнастов.
40. Охарактеризуйте вращательную подготовку гимнастов.
41. Отрадите особенности сопряженной подготовки гимнастов.
42. Дайте характеристику прыжковой подготовке гимнастов.
43. Охарактеризуйте акробатическую подготовку гимнастов.
44. Отрадите особенности хореографической подготовки гимнастов.
45. Определите особенности фармакологической подготовки гимнастов.
46. Дайте характеристику предсоревновательной подготовки гимнастов.
47. Отрадите особенности соревновательной подготовки гимнастов.
48. Выявите специфические особенности системы знаний в гимнастике.
49. Опишите специфические особенности системы умений в гимнастике.
50. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
51. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
52. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.
53. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
54. Определите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении упражнениям.
55. Выявите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
56. Охарактеризуйте страховку, помощь и само страховку как меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.
57. Определите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
58. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
59. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
60. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
61. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
62. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
63. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
64. Опишите особенности оценки управления эмоциями у гимнастов.
65. Определите особенности оценки развития воли у гимнастов.
66. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
67. Определите виды соревнований и дайте им сравнительную характеристику.
68. Выявите педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
69. Определите документационное обеспечение, необходимое для проведения соревнований по гимнастике.

70. Отрадите особенности подготовки и проведения соревнований по гимнастике.
71. Выявите особенности проведения массовых соревнований.
72. Определите структуру тренировочного процесса по гимнастике.
73. Перечислите и охарактеризуйте основные документы планирования и учета по гимнастике.
74. Отрадите особенности учета результатов учебно-тренировочной работы по гимнастике.
75. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений без предмета (не менее 15).
76. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед на акробатике.
77. Объясните технику выполнения и методику обучения длинному кувырку вперед на акробатике.
78. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад на акробатике.
79. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад через плечо прогнувшись на акробатике.
80. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на голове и руках на акробатике.
81. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на руках на акробатике.
82. Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению стойка на руках и кувырок вперед на акробатике.
83. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») на акробатике.
84. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту с поворотом («рондат») на акробатике.
85. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку переворотом вперед на опорном прыжке.
86. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку «рондат» на опорном прыжке.
87. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему переворотом в упор на перекладине.
88. Объясните технику выполнения и методику обучения оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на перекладине.
89. Объясните технику выполнения и методику обучения оборота назад в упоре на перекладине.
90. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему разгибом на перекладине.

84. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен позволяет оценить сформированность общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом

набранной суммы баллов.

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.

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. Анцыперов В.В. Основы подготовки гимнастов высокой квалификации: учебно-методическое пособие / В.В. Анцыперов. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 112 с.
4. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов : теория и технология подготовки

гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.

5. 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>

6. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский, М. В. Смолевский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 231 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69825>

7. 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>

8. 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>

9. 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>

10. 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>

11. 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>

12. 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>

13. 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>

14. 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>

15. 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>

16. 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>

17. 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://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»

2. <http://www.bibliociub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
3. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека « e-library»
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

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 экзамена.

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 зачету;
- 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;
- 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 информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

123 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 учебных занятий.

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

Мультимедийный класс (№ 107).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Гимнастический зал (№303).

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания 5м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.