

**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: Очная

Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель

Программа 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 особенностей контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, умений осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, руководство соревновательной деятельностью спортсменов, проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности и навыков в области подготовки спортсменов высокой квалификации для результативного обеспечения профессиональной деятельности в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- охарактеризовать закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся;
- раскрыть виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формировать теоретико-методические и организационно-управленческие основы подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта;
- научить планировать, правильно организовывать и проводить научный эксперимент по определению эффективности построения учебно-тренировочного процесса, статистически обрабатывать и анализировать результаты, обобщать и оформлять результаты исследований;
- формировать умения разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся, в том числе с использованием эксперимента, на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;
- овладеть технологиями подготовки спортсменов высокой квалификации;
- совершенствовать технико-тактический арсенал и физическую подготовку в избранном виде спорта;
- овладеть знаниями и умениями организации и проведения соревнований различного уровня по избранному виду спорта;
- формировать умения осуществлять 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.

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 3, 4 курсе, в 6, 7 семестрах.

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.3 Практикум по

проектированию тренировочных занятий; К.М.4 Современные средства оценивания результатов спортивной подготовки; К.М.4 Педагогика физической культуры и спорта; К.М.5 Психология физической культуры и спорта; 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.0 Производственная (тренировочная) практика; К.М.9 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта; К.М.10 Повышение спортивного мастерства; К.М.6 Физическая культура и спорт; К.М.7 Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Система подготовки спортсменов высокой квалификации», включает: 01 Образование и наука, 05 Физическая культура и спорт.

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.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; – принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; – подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты измерений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; – подбирать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся; – определять показатели физической подготовленности

	<p>анализировать в соответствии с нормативными требованиями;</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом применения методов измерений основных параметров физического состояния в покое и при нагрузках.
<p><i>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</i></p>	
<p>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.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять методологию научного исследования; – представлять результаты собственных исследований; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом проведения исследований по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; – опытом публичной защиты результатов собственных научных исследований.
<p><i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</i></p>	
<p><i>тренерская деятельность</i></p>	
<p>ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – документы учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять планирование и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки.
<p>ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>уметь:</p>

этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методами осуществления объективного судейства соревнований.
ПК-4.2 Оценивает процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнований; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методами оценки процесса и результатов соревновательной деятельности спортсменов.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой семестр	Седьмой семестр
Контактная работа (всего)	60	24	36
Лекции	24	12	12
Практические	36	12	24
Самостоятельная работа (всего)	66	48	18
Виды промежуточной аттестации	54		54
Экзамен	54		54

Общая трудоемкость часы	180	72	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	5	2	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям:

Основы обучения гимнастическим упражнениям. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.

Раздел 2. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации:

Основы спортивной тренировки юных гимнастов. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Методические основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации.

Раздел 3. Моделирование подготовки гимнастов высокой квалификации:

Модели и модельные характеристики подготовки гимнастов высокой квалификации. Планирование и проектирование подготовки гимнастов.

Раздел 4. Система подготовки гимнастов:

Система интегральной подготовки гимнастов.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (24 ч.)

Раздел 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям (6 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

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

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

Тема 3. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью (2 ч.)

2.1. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся

2.2. Изучение и развитие способностей у гимнастов

2.3. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью

Раздел 2. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (6 ч.)

Тема 4. 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

Тема 5. Организация и проведение соревнований по гимнастике (2 ч.)

- 4.1. Педагогическое и агитационное значение соревнований
- 4.2. Виды и характеристика соревнований
- 4.3. Документы, необходимые для проведения соревнований
- 4.4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях
- 4.5. Подготовка и проведение соревнований
- 4.6. Судейство соревнований
- 4.7. Особенности проведения массовых соревнований
- 4.8. Подготовка судей по гимнастике

Тема 6. Методические основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (2 ч.)

- 5.1. Методический базис
- 5.2. Концепция подготовки гимнастов
- 5.3. Методические принципы подготовки
- 5.4. Сходство и различия в подготовке гимнастов и гимнасток

Раздел 3. Моделирование подготовки гимнастов высокой квалификации (6 ч.)

Тема 7. Модели и модельные характеристики подготовки гимнастов высокой квалификации (2 ч.)

- 1.1. Модели и модельные характеристики
- 1.2. Моделирование соревновательной деятельности
- 1.3. Спортивно-целевые перспективно-прогностические модели
- 1.3.1. Модель нормативного прогноза
- 1.3.2. Модельные характеристики соревновательной деятельности
- 1.3.3. Модель-прогноз спортивно-технических достижений
- 1.3.4. Модель технической подготовленности
- 1.3.5. Модель специальной физической подготовленности
- 1.3.6. Модель функциональной подготовленности

Тема 8. Модели и модельные характеристики подготовки гимнастов высокой квалификации (2 ч.)

- 1.3.7. Модель психологической подготовленности
- 1.3.8. Модель отбора в национальную сборную команду
- 1.3.9. Модель этапа предсоревновательной подготовки
- 1.3.10. Модель соревновательной подготовки
- 1.3.11. Модель соревновательных микроциклов
- 1.3.12. Модели целевых упражнений
- 1.3.13. Модель разработки и управления программой подготовки

Тема 9. Планирование и проектирование подготовки гимнастов (2 ч.)

- 2.1. Методические основы

- 2.2. Структура тренировочной нагрузки
 - 2.2.1. Показатели тренировочной нагрузки
 - 2.2.2. Основные параметры тренировочной нагрузки
- 2.3. Структура макро- и мезоциклов
- 2.4. Структура микроциклов
- 2.5. Структура учебно-тренировочного дня
- 2.6. Структура учебно-тренировочных занятий
 - 2.6.1. Первая тренировка
 - 2.6.2. Вторая тренировка
 - 2.6.3. Третья тренировка
 - 2.6.4. Особенности подготовительной части
- 2.7. Этап предсоревновательной подготовки

Раздел 4. Система подготовки гимнастов (6 ч.)

Тема 10. Система интегральной подготовки гимнастов (2 ч.)

- 3.1. Виды и средства подготовки
 - 3.1.1. Виды подготовки
 - 3.1.2. Средства подготовки
- 3.2. Техническая подготовка
 - 3.2.1. Основные понятия
 - 3.2.2. Концепция технической подготовки
 - 3.2.3. Базовая техническая подготовка
- 3.3. Физическая подготовка
 - 3.3.1. Физические качества гимнаста
 - 3.3.2. Концепция физической подготовки
 - 3.3.3. Специальная физическая подготовка
- 3.4. Тактическая подготовка
- 3.5. Психологическая подготовка
- 3.6. Функциональная подготовка
- 3.7. Теоретическая подготовка

Тема 11. Система интегральной подготовки гимнастов (2 ч.)

- 3.8. Разновидности подготовки
 - 3.8.1. Базовая подготовка
 - 3.8.2. Вращательная подготовка
- 3.8.3. Сопряженная подготовка
- 3.8.4. Прыжковая подготовка
- 3.8.5. Акробатическая подготовка

Тема 12. Система интегральной подготовки гимнастов (2 ч.)

- 3.8.6. Хореографическая подготовка
- 3.8.7. Централизованная подготовка
- 3.8.8. Среднегорная подготовка
- 3.8.9. Фармакологическая подготовка
- 3.8.10. Предсоревновательная подготовка
- 3.8.11. Соревновательная подготовка

5.3. Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)

Раздел 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям (6 ч.)

Тема 1. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения (2 ч.)

1. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

1. Команда «Становись!». 2. Команда «Смирно!». 3. Команды «Равняйсь!», «Налево — равняйсь!», «На середину — равняйсь!». 4. Команда «Отставить!». 5. Команда «Вольно!». 6. Команда «Правой (левой) — вольно!». 7. Команда «Разойдись!». 8. Расчет. Команды 9. Повороты на месте.

2. Построения. Развернутый строй. Построение в колонну. Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению.

3. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением - плечом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

4. Передвижения. Строевой шаг. Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Прекращение движения. Изменение характера передвижения. Движение бегом. Повороты в движении. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход. Движение по диагонали. Передвижение противходом. Движение змейкой.

5. Размыкания и смыкания. Размыкания и смыкания бегом. Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Размыкание по направляющим в колоннах.

6. Методические указания. Предварительные и исполнительные команды. Голос при подаче команд. Распоряжения.

Тема 2. Методика проведения комплекса ОРУ (2 ч.)

1. Методика проведения комплекса ОРУ отдельным способом: используя прием показа, используя прием рассказа, приемом показа с одновременным рассказом, приемом по разделением.

2. Особенности проведения ОРУ поточным способом. Варианты проведения ОРУ поточным способом: сериями, потоком, показом, приемом постановки «свободных заданий».

Тема 3. Методика проведения подготовительной части занятия по гимнастике (2 ч.)

1. Методика проведения подготовительной части занятия посредством использования ОРУ отдельного, 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 (6 ч.)

Тема 4. 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 5. Особенности развития выносливости гимнастов (2 ч.)

1. Физические упражнения циклического характера, направленные на развитие выносливости.
2. Физические упражнения ациклического характера, направленные на развитие выносливости.
3. Методика развития общей выносливости у гимнастов.
4. Методика развития специальной выносливости у гимнастов.

Тема 6. 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.

Раздел 3. Моделирование подготовки гимнастов высокой квалификации (12 ч.)

Тема 7. Техника выполнения и методика обучения базовым движениям на перекладине (2 ч.)

1. Технически правильная осанка, сохраняемая при быстрых и сложных по структуре движениях на опоре.
2. Размахивания максимальной амплитуды и техника бросков в висе, включая вариативность навыка в зависимости от задачи.
3. Отходы с маха различной амплитуды и силы, умения варьировать технику отхода в зависимости от специфики соскока (дополнительная подкрутка, гашение крутки, отход позднее и выше и пр.).
4. Бросковые махи назад с курбетными контрдействиями для исполнения соскоков летом, подлетов, перелетов, включая умение тонко перестраивать эти действия по необходимости.
5. Висы сзади разными хватами и свободные размахивания в них с умением управлять амплитудой маха.
6. Сложные хваты, перехваты с вкручиваниями-выкручиваниями в упорах и висах.

Тема 8. Техника выполнения и методика обучения базовым движениям на брусках (2 ч.)

1. Форсированные, широкоамплитудные размахивания в упоре с активной работой в плечах.
2. Спады назад двух основных типов: «ранним» и «поздним» движением. Первый – из всех возможных исходных положений: с наскока в упор, махом назад из упора.
3. Отодвиги назад минимальным сгибанием рук и без существенного гашения маха, с последующей мощной работой в упоре на руках на махе вперед.
4. Размахивания большой амплитуды в упоре на руках (с использованием развитого навыка «пружинной» работы в плечах.
5. «Поздние» отходы на движения типа поворотов махом вперед с сохранением долгой активной опоры руками, при поворотах – одной рукой,
6. Сходы со стойки

Тема 9. Техника выполнения и методика обучения базовым движениям на кольцах (2 ч.)

1. Бросковые махи вперед и назад в висе (с правильной техникой работы руками в конце каждого маха).
2. Размахивания в упоре, включая навыки уверенного маха вперед всем телом, маха назад на руках.
3. Работа кистями и кольцами во всех типичных ситуациях (в сочетании с техникой вкручивания и выкручивания в плечах).
4. Сохранение и восстановление равновесия на руках в различных двигательных ситуациях.
5. Отодвиги назад из высоких положений и перевороты вперед с навыком преодоления обрывов в висе и сохранения максимального маха.
6. Умение предупреждать и гасить раскачивания колец в начале и в середине комбинации, в положении виса и упора, при спадах, подъемах.

Тема 10. Техника выполнения и методика обучения базовым движениям на коне (2 ч.)

1. Рациональная посадка в упоре и техника работы в плечах (стабильное высокое положение при кругах, провисание – выталкивание в плечах при скрещиваниях и т.п.).
2. Техника одноопорных положений при поворотах вокруг руки в упорах сзади и спереди (взаимное расположение кисти и таза и др. звеньев).
3. Техника вспомогательных приемов изменения высоты упора (выравнивающее разновысокое положение в плечах при упоре на теле и ручке, перестановка кистей «рюмочкой» и т.п.).
4. Опора руками о тело коня: опора поперек и продольно, на скате, на седле.
5. Хваты двумя руками за одну ручку в упорах продольно и поперек в ходе круговых махов.
6. Перевороты при перемещениях вдоль коня в упорах поперек и продольно.
8. Переходы с круговых движений на маятникообразные и обратно.
9. Техника опережающей постановки кисти при круговых движениях.

Тема 11. Техника выполнения и методика обучения базовым движениям на разновысоких брусьях брусьях (2 ч.)

1. Осанка при быстрых спадах, сложных поворотах и т.п.
2. Сложные хваты (дохваты) в висах и упорах.
3. Приемы изменения хвата и перехвата (в том числе одним большим пальцем) в разных фазах вращательных движений на опоре.
4. Техника постановки стоп при движениях с опорой ногами.
5. Приемы изменения силы маха при спадах, переходах с в/ж на н/ж,
6. Приемы изменения темпа – ритма при быстрых переходах, перелетах, перехватах с одной жерди на другую.
7. Приемы изменения времени и характера отхода от жерди при движениях типа срыва и оборота на н/ж.
8. Приемы активного рационального взаимодействия с упругой жердью при отмахах.

Тема 12. Техника выполнения и методика обучения базовым движениям на бревне (2 ч.)

1. Сохранение рациональной осанки в быстрых движениях (при перемещениях, поворотах, прыжках с поворотами и др.).
2. Восстановление равновесия в основных рабочих положениях (с минимальной амплитудой колебаний тела и конечностей).
3. Поочередные и одновременные отталкивания ногами и руками от снаряда при акробатических упражнениях и соскоках.

4. Быстрая и точная постановка рук и ног на опору при наскоках, акробатических прыжках, подскоках, в беге и др.

Раздел 4. Система подготовки гимнастов (12 ч.)

Тема 13. Техника выполнения и методика обучения базовым движениям на вольных упражнениях (2 ч.)

1. Приемы исполнения равновесных положений в стойках на одной ноге.
2. Техника специализированной опоры руками при элементах малой акробатики (работа кистями в стойке на руках и упорах, в упоре углом, переворотах поочередным отталкиванием и др.),
3. Отталкивание ногами и руками от упругой опоры на помосте для вольных упражнений.
4. Владение техникой курбета с разным назначением.

Тема 14. Техника выполнения и методика обучения базовым движениям на опорном прыжке (2 ч.)

1. Максимально быстрый разбег со стабильным числом шагов и наскок на мостик.
2. Эффективное отталкивание ногами от упругой опоры с умением подстраиваться к особенностям работы на разных мостиках.
3. Отталкивание ногами в сочетании с варьированным навыком маховой работы руками.
4. Наскок на руки с заданной дальностью полета замахом (при прямых прыжках).
5. Отталкивание руками с курбетными действиями при прыжках типа лет.
6. Отталкивание руками при прыжках переворотом, включая навык ускорения и замедления вращения в полете действиями на опоре.
7. Постановка рук и отталкивание ими при прыжках типа переворота боком.
8. Рациональная техника поворотов от опоры при отталкиваниях руками.

Тема 15. Силовая подготовка гимнастов (2 ч.)

1. Методика упражнения
2. Метод статических упражнений
3. Метод изометрических напряжений
4. Метод скоростно-силовых напряжений
5. Метод скоростно-силовых движений
6. Метод силовых движений

Тема 16. Прыжковая и толчковая подготовка гимнастов (2 ч.)

1. Прыжки с поднятыми вверх руками 3-4 подхода по 1 минуте – отдых между подходами 5-7 мин.
2. Прыжки с поднятыми вверх руками, толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую (ноги чуть шире плеч), то же вперед назад на расстояние нормального шага 3-4 подхода по 1 минуте.
3. Прыжки с поднятыми вверх руками в парах, отталкиваясь друг от друга вытянутыми руками 3-4 подхода по 1 минуте
4. Прыжки с поворотами на 180*, 360* с поднятыми вверх руками.
5. Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.
6. Запрыгивание на возвышенность, не сгибая ног в коленях – 25-30 прыжков подряд.
7. Прыжки с подтягиванием коленей к животу
8. Прыжки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и

приземлением на нее.

9. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий
10. Присед на одной ноге

Тема 17. Развитие выносливости гимнастов (2 ч.)

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовой выносливости
3. Развитие специальной выносливости

Тема 18. Развитие гибкости гимнастов (2 ч.)

1. Упражнения с пассивным растягиванием:
 - 1) выполняемые за счет усилий других групп мышц (например, наклоны);
 - 2) с помощью партнера;
 - 3) маховые или пружинные;
 - 4) маховые или пружинные с отягощениями, способствующие движению (например, приседания в выпаде с отягощением туловища или рук);
 - 5) с помощью резинового жгута;
 - 6) расслабленные простые и с отягощением висы;
 - 7) удержание с помощью пар
2. Упражнения на развитие активной гибкости:
 - 1) маховые или пружинные движения с отягощением, амортизатором или сопротивлением партнера, т.е. противодействием движению.
 - 2) статические удержания положений с наибольшим растяжением мышц;
 - 3) статические удержания положений с растяжением, близким к максимальному, и последующее маховое движение с наибольшим растяжением мышц.
3. Развитие подвижности в разных отделах опорно-двигательного аппарата: пальцев, запястья, плечевых суставов, туловища, голеностопных и тазобедренных суставов

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Шестой семестр (48 ч.)

Раздел 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям (24 ч.)

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

1. 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 гимнастики 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. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.
11. Изучение и развитие способностей у гимнастов.
12. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.

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 внизу. 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 протеки 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.

Раздел 2. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (24 ч.)

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

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, 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 ОФП.
7. Проведите оценку уровня развития физических качеств спортсменов своей учебной группы по СФП.
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.

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.
7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой - понизу.

Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний - 10 раз.

8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.
9. 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.

Седьмой семестр (12 ч.)

Раздел 3. Моделирование подготовки гимнастов высокой квалификации (6 ч.)

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

1. Подготовить конспект на тему: Модели и модельные характеристики подготовки гимнастов.
2. Подготовить конспект на тему: Моделирование соревновательной деятельности гимнастов.
3. Подготовить конспект на тему: Спортивно-целевые перспективно-прогностические модели подготовки гимнастов
4. Подготовить конспект на тему: Модель нормативного прогноза подготовки гимнастов
5. Подготовить конспект на тему: Модельные характеристики соревновательной

деятельности гимнастов

6. Подготовить конспект на тему: Модель-прогноз спортивно-технических достижений гимнастов

7. Подготовить конспект на тему: Методические основы подготовки гимнастов

8. Подготовить конспект на тему: Структура тренировочной нагрузки гимнастов

9. Подготовить конспект на тему: Показатели тренировочной нагрузки гимнастов

10. Подготовить конспект на тему: Основные параметры тренировочной нагрузки гимнастов

11. Подготовить конспект на тему: Структура макро- и мезоциклов гимнастов

12. Подготовить конспект на тему: Структура микроциклов гимнастов

13. Подготовить конспект на тему: Структура учебно-тренировочного дня гимнастов

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

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.

Раздел 4. Система подготовки гимнастов (6 ч.)

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

1. Подготовка реферата на тему: Общая физическая подготовка гимнастов
2. Подготовка реферата на тему: Специальная физическая подготовка гимнастов
3. Подготовка реферата на тему: Тактическая подготовка гимнастов
4. Подготовка реферата на тему: Психологическая подготовка гимнастов
5. Подготовка реферата на тему: Функциональная подготовка гимнастов
6. Подготовка реферата на тему: Теоретическая подготовка гимнастов
7. Подготовка реферата на тему: Разновидности подготовки гимнастов
8. Подготовка реферата на тему: Базовая подготовка
9. Подготовка реферата на тему: Вращательная подготовка
10. Подготовка реферата на тему: Сопряженная подготовка
11. Подготовка реферата на тему: Прыжковая подготовка
12. Подготовка реферата на тему: Акробатическая подготовка
13. Подготовка реферата на тему: Хореографическая подготовка
14. Подготовка реферата на тему: Централизованная подготовка
15. Подготовка реферата на тему: Фармакологическая подготовка
16. Подготовка реферата на тему: Предсоревновательная подготовка
17. Подготовка реферата на тему: Соревновательная подготовка

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

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 висящем положении;
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 угла 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. 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.

8. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

9. Оценочные средства

91. Компетенции и этапы формирования

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

92. 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 развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения	Испытывает значительные затруднения при осуществлении контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся,	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся,	Осуществляет в полном объеме контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения

физических упражнений на основе квалифицированного о подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного о подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного о подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	физических упражнений на основе квалифицированного о 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 результаты исследований.	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 результатов исследований.	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 оформляет результаты исследований.	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.
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,	Имеются пробы в знаниях видов,	В целом знает виды, содержание,	В полном объеме знает виды,

технологии планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	содержания, технологии планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	технологии планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	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	Имеет пробелы в знаниях правил соревнований по виду спорта, организационно-педагогических и	В целом знает правила соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), организационно-	В полном объеме знает правила соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин),

основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	психологических основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	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%

93. Вопросы промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Экзамен, 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 («фондат») 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.

94. 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.

10. 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., – Том 2. – 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>

11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
2. <http://www.bibliosciub.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

12. 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 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 на карточках, что поможет при подготовке рефератов;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

13. 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.

13.1 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

13.2 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>)

13.3 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>)

14. 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.

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.