

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**направление подготовки**

**49.03.01 Физическая культура**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

**Спортивный менеджмент**

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2022 год

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивные виды гимнастики)» является – создать представление о теоретических основах использования дисциплины в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладеть технологиями планирования и проведения занятий, соревнований для осуществления профессиональной образовательной деятельности.; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

### Задачи:

- Формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков;
- Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками;
- Формирование организаторских, профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;
- Подготовка квалифицированных спортсменов по спортивной художественной гимнастике и спортивной акробатике как самостоятельных видов спорта.

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивные виды гимнастики)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции <i>(код, содержание индикатора)</i>	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для	Знает виды подготовительных физических упражнений, правила соревнований по пулевой стрельбе.  Умеет применять на практике разнообразные средства по пулевой стрельбе для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-	Тесты

	<p>профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в процессе занятий пулевой стрельбы; навыками организации, проведения и судейства соревнований.</p>	
--	---	--	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план

##### форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Характеристика и исторический обзор развития спортивной гимнастики.	3	1						
2	Гимнастические залы и оборудование.	3	2						
3	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике.	3	3-4						Рейтинг-контроль 1
4	Основы терминологии спортивной гимнастики.	3	5-6						
5	<b>Характеристика упражнений, основы техники упражнений гимнастического многоборья.</b>	3	7-10						
	5.1 Мужское многоборье (базовые упражнения на гимнастических снарядах).	3	7-8						
	5.2 Женское многоборье (базовые упражнения на гимнастических снарядах)	3	9-10						
6	Общая и специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике.	3	11-12						Рейтинг-контроль 2
7	Методика занятий хореографией при подготовке в спортивной гимнастике. Музыкальное сопровождение занятий.	3	13-14						
8	Основы спортивной тренировки гимнастов.	3	15-16						

9	Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике. Гимнастические выступления и праздники.	3	17-18					Рейтинг-контроль 3	
Всего за <u>3</u> семестр: 72					36			72	Зачёт
Итого по дисциплине: 72					36			72	Зачёт

### Содержание практических занятий по дисциплине

**Тема 1** *Характеристика и исторический обзор развития спортивной гимнастики.*

Содержание. Гимнастика в системе видов спорта и упражнения гимнастического типа (неспортивные виды гимнастики, спортивная гимнастика). Исторические истоки спортивной гимнастики. Возникновение ФИЖ. Спортивная и художественная гимнастика в России и мире. Спортивная гимнастика как учебно-научная дисциплина.

**Тема 2.** *Гимнастические залы и оборудование.*

Содержание. Гигиенические требования и правила эксплуатации спортивных залов. Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования. Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования.

**Тема 3.** *Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике.*

Содержание. Травмы и причины возникновения; нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий; недостаточный медицинский контроль за состоянием занимающихся; плохое оборудование и состояние мест занятий; несоответствие формы одежды; отсутствие должной дисциплины. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как меры предупреждения травматизма; виды, основные требования, обучение приёмам страховки и помощи.

**Тема 4.** *Основы терминологии спортивной гимнастики.*

Содержание. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии в России. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений, формы записи упражнений - обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая терминология и правила записи упражнений в спортивной гимнастике и сфере её применения. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой

Краткий словарь наиболее употребляемых терминов, пояснительные слова и вспомогательные термины.

**Тема 5.** *Характеристика упражнений, основы техники упражнений гимнастического многоборья.*

Содержание. Характеристика упражнений и тенденции их развития. Классификация и структурные типы упражнений спортивного многоборья. Основы техники упражнений спортивного многоборья, базовые упражнения, стратегия подготовки.

**Тема 6.** *Общая и специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике*

Содержание. Общая физическая подготовка (ОФП), её цели и задачи.

Специальная физическая подготовка (СФП), её цели и задачи. Средства и методы физической подготовки. Ознакомление с комплексами, обучение и методика проведения комплексов ОФП и СФП. Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации...

**Тема 7.** *Методика занятий хореографией при подготовке в спортивной гимнастике.*

*Музыкальное сопровождение занятий.*

Содержание. Роль и значение музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Основы музыкальной грамоты. Проведение различных упражнений с музыкальным сопровождением. Общие принципы построения хореографии в спортивной гимнастике. Методы создания соединений и комбинаций.

**Тема 8. Основы спортивной тренировки гимнастов.**

Содержание. Спортивная тренировка: понятие, цели, задачи, основные средства их достижения, методы спортивной тренировки. Принципы, составные части, этапы спортивной тренировки гимнастов. Цикличность и периодизация тренировочного процесса.

**Тема 9. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике. Гимнастические выступления и праздники.**

Содержание. Общие положения. Подготовка, обеспечение и проведение соревнований. Состав судейских брига, функциональные обязанности. Результаты соревнований. Определение занятых мест. Протесты. Организация и проведение финалов упражнений олимпийской программы. Формы спортивных праздников и выступлений.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Задание к рейтинг-контролю 1**

1. Спортивная гимнастика это - ....

- а) Исполнение разнообразных хореографических и полу-акробатических элементов на ковре под музыку
- б) Олимпийский вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках
- в) Искусство сочинения и сценической постановки танца

2. Многоборье это - ....

- а) Вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта;
- б) Виды спорта или боевые искусства, предполагающие, что участники состязаются вдвоём, один на один, без применения огнестрельного оружия;
- в) Обобщающее наименование сложных устройств, механизмов, систем (включая «средства труда»);
- г) Установленный способ осуществления деятельности.

3. Этапы подготовки гимнастов:

- а) Этап специализированной подготовки
- б) Этап начальной подготовки
- в) Этап высших спортивных достижений
- г) Этап спортивного совершенствования

4. Они выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

- а) Сложные прыжки
- б) Обычные прыжки
- в) Опорные прыжки
- г) Трамплинные прыжки

5. Отметьте виды упражнений (снаряды), составляющие программу многоборья в спортивной гимнастике среди женщин:

- а) Акробатические (вольные) упражнения
- б) Упражнения в равновесии (на бревне)
- в) Упражнения на разновысоких брусьях
- г) Опорный прыжок
- д) Упражнения на перекладине
- е) Упражнения на коне с ручками
- ж) Упражнения на кольцах
- з) Упражнения на параллельных брусьях
- и) Упражнения на вертикальном канате
- к) Упражнения (танцы) на вертикальном шесте
- л) Упражнения со скакалкой

6. Кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

- а) Соединение
- б) Элемент
- в) Комбинация

7. К ним относятся статические, силовые, динамические и маховые упражнения. Они выполняются в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Для успешного овладения упражнениями на этом снаряде необходима хорошо развитая сила мышц рук, плечевого пояса, живота и спины, высокая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировка в пространстве и чувство равновесия, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, правильная осанка в висах и упорах.

- а) Упражнение на брусьях
- б) Упражнения на скамейках
- в) Упражнения на шестах
- г) Упражнения на коне

8. Высота этого снаряда от пола — 125 см, от матов — 105 см (толщина матов 20 см), ширина рабочей поверхности — 10 см, длина бревна — 500 см. Оно покрыто замшевой кожей или заменителем и вмонтировано в пол на двух прямых или наклонных металлических ножках. Это что за снаряд?

- а) Дерево
- б) Бревно
- в) Мост
- г) Балка

9. Документом для руководства при подготовке соревнований:

- а) программа соревнований
- б) положение о соревнованиях
- в) календарь соревнований
- г) правила соревнований

10. Сколько видов включает мужское гимнастическое многоборье...

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6
- д) 8

11. Приемы помощи – это ...

- а) Действия преподавателя с целью предотвратить травмы
- б) Сопровождение ученика по всему движению или его отдельной фазе
- в) Действия преподавателя, облегчающие выполнение упражнений
- г) Действия занимающихся в том или ином строю

12. Вращательное движение с последовательным касанием опоры, без переворачивания через голову \_\_\_\_\_

13. В программу олимпийских игр гимнастика была включена в ...

- а) 1896г.
- б) 1952г.
- в) 1904г.
- г) 1928г.
- д) 1908г.

14. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а) Сила
- б) Скорость
- в) Красота
- г) Стройность

15. Страна, в которой зародилась гимнастика:

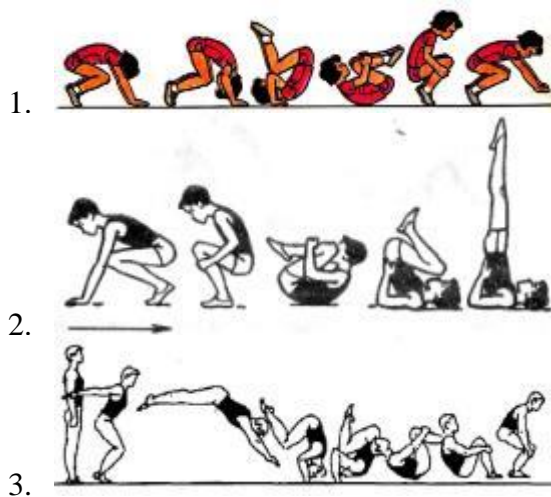
- а) Польша
- б) Германия
- в) Древняя Греция
- г) Россия

16. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...

- а) Жизненным фактором
- б) Спортивной метрологией
- в) Врачебным контролем
- г) Физиологией



17. Что называют акробатической комбинацией:
- Выполнение акробатических элементов в разной последовательности
  - Выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности
  - Последовательное выполнение акробатических упражнений
  - Выполнение упражнений на брусьях.
18. К упражнениям на равновесие относят:
- Выполнение стоек
  - Повороты и наклоны
  - Челночный бег
  - Все виды гимнастических упражнений.
19. Что относят к спортивным видам гимнастики:
- Ритмическая, танцевальная
  - Спортивная, акробатическая
  - Художественная
  - Спортивная, атлетическая, художественная
20. На какой картинке изображен кувырок вперед?



### Задание к рейтинг-контролю 2

#### Тематика рефератов:

- История развития спортивной гимнастики.
- Спортивная гимнастика на Олимпийских играх.
- История развития художественной гимнастики.
- Художественная гимнастика на Олимпийских играх.
- Характеристика спортивной гимнастики, как вида спорта.
- Характеристика видов спортивной гимнастики.
- Особенности современной художественной гимнастики.
- Задачи, методические особенности и средства гимнастики. Характеристика специалиста в области массовых видов гимнастики.
- Основы терминологии спортивной гимнастики. Значение терминологии и предъявляемые к ней требования.
- Правила и формы записи гимнастических упражнений.

11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по спортивной и художественной гимнастике.
12. Гимнастические залы и их оборудование.
13. Основы техники базовых действий и движений гимнаста.
14. Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты (характеристика, тенденции развития, основы техники упражнений, базовые упражнения, стратегии подготовки).
15. Упражнения на брусьях.
16. Упражнения на кольцах.
17. Упражнения на бревне
18. Опорные прыжки
19. Вольные упражнения
20. Упражнения художественной и ритмической гимнастики.
21. Акробатические упражнения.
22. Общая характеристика физической подготовки в гимнастике.
23. Использование музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой.
24. Классификация, организация, проведение соревнований, правила судейства соревнований по спортивной гимнастике.
25. Классификация, организация, проведение соревнований, правила судейства соревнований по художественной гимнастике.

### **Задание к рейтинг-контролю 3**

#### **Задания**

1. Методическая практика проведения разминки на занятиях гимнастикой, продолжительностью 10-15 минут.
2. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Гимнастическая дорожка (ширина 1,5–2 метра, длина не менее 12 метров).

Оценивается качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

#### **Девушки**

И.п. – основная стойка (о.с.)

1 – Руки в стороны, шагом одной и махом другой прыжок со сменой прямых ног («ножницы») (0,5 балла), шаг, наскок на две ноги, прыжок с разведением ног в правый (левый) шпагат («разножка») руки в стороны (1,0 балл), руки дугами вниз, о.с.;

2 – 1-2 шага разбега кувырок вперёд прыжком в упор присев (1,0 балл), кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла), прыжок вверх прогнувшись, стойка руки вверх.

3 – Стойка ноги врозь руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в положение «мост» (держат 3 сек.) (0,5 балла), поворот вправо (влево) на 180° в упор присев (0,5 балла) о.с.

4 – Темповой подскок («вальсет»), с правой (левой) ноги два переворота в сторону в стойку ноги врозь («колесо») (0,5 балла+0,5 балла), руки в стороны, поворот плечом назад на 90° руки вперёд, о.с.;

5 – Кувырок вперёд в сед ноги вместе, руки дугами через стороны вверх, наклон вперёд («складка») (держат 2 сек.) (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла), кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0 балл), о.с.

6 – Шагом одной равновесие («ласточка») руки в стороны (держать 3 сек.) (0,5 балла), приставить ногу, о.с.;

7 – Руки дугами через стороны вверх, шаг вперёд, махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) поочередно опуская ноги, встать в полуприсед руки вперёд, кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла), прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл), о.с.

**Максимальная оценка составляет -10,00 баллов.**

### Юноши

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Оценивается качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

И.п. – основная стойка (о.с.)

1 – 1-2 шага разбега, наскок на две ноги, толчком двух ног прыжок вверх в группировке (0,5 балла), полуприсед, руки вперёд;

2 – Кувырок вперёд в полуприсед руки вперёд (0,5 балла), кувырок вперёд прыжком в упор присев (1,0 балл), прыжок вверх с поворотом на 180° через левое плечо (0,5 балла), стойка руки вверх, руки дугами через стороны опустить вниз, о.с.;

3 – Шагом одной равновесие («ласточка») руки в стороны (держать 3 сек.) (1,0 балл), приставить ногу, стойка руки вверх, темповой подскок («вальсет») два переворота в сторону в стойку ноги врозь («колесо») руки в стороны (1,0 балл), поворот плечом назад на 90°, стойка руки вверх;

4 – Шагом одной и махом другой стойка на руках кувырок вперёд в группировке в упор присев (1,0 балл).

5 – Кувырок назад в группировке в упор присев (0,5 балла), кувырок назад с прямыми ногами через стойку на руках в упор, стоя согнувшись (1,0 балл), упор присев;

6 – Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать 3 сек.) (1,0 балл), опускание силой в упор лёжа (0,5 балла), сед на пятках наклон вперёд, руки вверх;

7 – Кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла), прыжок вверх на 360° через левое плечо (1 балл);

**Максимальная оценка составляет-10 баллов**

## 5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачёт)

Требования к зачёту:

- выполнить все задания текущего контроля ( рейтинг 1,2,3)

- выполнить следующие задания:

1. Составить Положение о соревнованиях по спортивной или художественной гимнастике (первенство курса, института, вуза, города, области).
2. Составить заявку на участие в соревнованиях по спортивной или художественной гимнастике.
3. Составить апелляцию.
4. Составить инструкцию по технике безопасности для занимающихся гимнастикой.

### Перечень контрольных вопросов к зачету

1. Характеристика спортивной гимнастики (художественной гимнастики, спортивной акробатики) как вида спорта.
2. Основные принципы тренировки в спортивных видах гимнастики.
3. Тенденции развития спортивной гимнастики (художественной гимнастики, спортивной акробатики).
4. Специально-подготовительные упражнения в спортивных видах гимнастики.
5. Требования спортивной гимнастики (художественной гимнастики, спортивной акробатики) к способностям занимающихся.
6. Критерии начального отбора детей для занятий спортивными видами гимнастики. Методика диагностирования ведущих физических качеств и двигательных способностей.
7. Характеристика упражнений на отдельных видах гимнастического многоборья (упражнения с предметами).
8. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике.
9. Средства тренировки в спортивных видах гимнастики.
10. Структура тренировочного процесса в спортивной гимнастике (задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов).
11. Характеристика физической подготовки в спортивных видах гимнастики (определение, цели, задачи, виды).
12. Причины травматизма и его профилактика на занятиях спортивной гимнастикой (художественной гимнастикой, спортивной акробатикой).
13. Методы и средства физической подготовки спортсменов в спортивных видах
14. Этапы спортивной тренировки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
15. Классификация спортивных видов гимнастики.
16. Виды подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
17. Особенности организации занятий, методики обучения, страховки и помощи в отдельных видах гимнастического многоборья (спортивная гимнастика, спортивная акробатика, художественная гимнастика).
18. Особенности физической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
19. Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах (упражнений с предметами, балансовых и вольных упражнений).
20. Особенности спортивно-технической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
21. Особенности психической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
22. Правила соревнований и основы судейства в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
23. Особенности тактической подготовки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
24. Общие сбавки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
25. Специальные сбавки в отдельных видах многоборья в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
26. Врачебный контроль и самоконтроль в спортивных видах гимнастики.
27. Организация и проведение соревнований, программа соревнований, определение победителя в командном и личном первенстве в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
28. Характеристика силовых упражнений в гимнастике.

29. Методика обучения гимнастическим упражнениям (структура маховых упражнений).
30. Типичные травмы и болезни в спортивных видах гимнастики. Первая медицинская помощь при травмах.
31. Формы и методы организации занятий спортивных видов гимнастики.
32. Техническая подготовка в спортивных видах гимнастики. Ее задачи и содержание.
33. Контроль физической подготовленности спортсменов-гимнастов.
34. Этапы многолетней подготовки в спортивных видах гимнастики. Задачи, продолжительность и соотношение видов подготовки на каждом этапе.
35. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике).
36. Утомление и средства восстановления работоспособности спортсмена-гимнаста.
37. Средства и методы воспитания гибкости силы и выносливости в спортивных видах гимнастики.

### 5.3. Самостоятельная работа обучающегося.

Видами самостоятельной работы студента являются:

1. Подготовка к практическим занятиям.
2. Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.
3. Работа со справочными материалами.
4. Работа со справочным материалом.
5. Выполнение индивидуальных домашних заданий.
6. Подготовка к сдаче технических нормативов.
7. Подготовка к зачёту.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.	2018	<a href="https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sportal.pdf">https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sportal.pdf</a>
Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб.пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017 – 112 с. ISBN 978-5-7996-2054-7		<a href="https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1655720251&amp;tld=ru&amp;lang=ru&amp;name=978-5-7996-2054-7_2017.pdf&amp;text=спортивная%20гимнастика%20учебник&amp;url">https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1655720251&amp;tld=ru&amp;lang=ru&amp;name=978-5-7996-2054-7_2017.pdf&amp;text=спортивная%20гимнастика%20учебник&amp;url</a>
Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. - Т. 1, 2-е		<a href="https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1655720251&amp;tld=ru&amp;lang=ru&amp;name=Гавердовский_т.1.pdf&amp;t">https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1655720251&amp;tld=ru&amp;lang=ru&amp;name=Гавердовский_т.1.pdf&amp;t</a>

изд. / Ю. К. Гавердовский. - М. : Советский спорт, 2021 - 368 с. : ил.		<a href="#">ext=спортивная%20гимнастика%20учебник&amp;url=http</a>
2. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов Монография [Электронный ресурс] / Платонов В.Н. - М. : Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6	2019	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html</a>
3. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html</a>
Дополнительная литература		
1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2018. - 352 с.	2018	<a href="http://library.kpi.kharkov.ua/">http://library.kpi.kharkov.ua/</a>
2. Михайлова Т.В., Дневник спортсмена учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.П. Губа, Т.В. Михайлова - М. : Спорт, 2017. - 78 с. - ISBN 978-5-906839-96-1	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839961.html</a>
3. Зайцева Г.А., Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева - М. : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN	2017	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html">http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html</a>

## 6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Вестник спортивной науки

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. <http://sportgymrus.ru> - Журнал "Гимнастика"
2. <http://www.infosport.ru/minsport/> (Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму).
3. <http://www.olympic.ru> (Сайт Олимпийского комитета России);
4. <https://sportgymrus.ru/> - Федерация спортивной гимнастики.
5. <http://vfrg.ru/> - Федерация художественной гимнастики.
6. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО "Инфоспорт").
7. <http://www.eurosport.com> (Сайт международного телекоммуникационного канала "Евроспорт").
7. <http://www.gto.ru/document>. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Занятия по дисциплине «Спортивные виды гимнастики» проводятся в учебном корпусе №3 Владимирского государственного университета, по адресу г. Владимир, ул. Университетская, д.1.

Реализация программы дисциплины предполагает наличие аудиторий (№ 108, 109), для проведения лекционных занятий;

Гимнастического зала (106, 303,) оснащённого гимнастическими снарядами, гимнастическими предметами для проведения упражнений, учебного инвентаря, тренажёрных устройств.

Рабочую программу составил преподаватель Парамонова С.С.

[Подпись]  
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент

Ирис Н.С. тренер МБУ СШОР по спортивной гимнастике им. П. Гашоковой  
[Подпись]

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.2012 года

Заведующий кафедрой

[Подпись]  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления

Протокол № 1 от 30.08.2012 года

Председатель комиссии

[Подпись]  
(ФИО, должность, подпись)